PREFAȚĂ

Pragmatici, trebuie să fim pragmatici în privința controlului pe care îl exercităm asupra echilibrului nostru ponderal, adică asupra greutății.

De prea multe ori modul de viață este răspunzător pentru rotunjirea noastră progresivă dar sigură şi, apoi, pentru obezitatea care se instalează treptat. Dacă un anumit exces ponderal a fost considerat multă vreme un gaj al cumsecădeniei, acum el e considerat, cel mai adesea, duşmanul eficienței şi punctul de plecare al unor numeroase boli. De aceea, de îndată ce a atins acest stadiu, fiecare caută să-l facă reversibil, adică să slăbească. Atunci, trebuie să găsească o cale, trebuie să opteze pentru o "metodă" sau – poate (mai simplu) – instigat de Michel Montignac, să devină conştient că felul cum se hrăneşte este esențial şi trebuie controlat pe termen lung.

Numeroase metode, deşi recunoscute din punct de vedere ştiințific, se dovedesc eficace pe termen scurt şi mediu, dar implică asemenea privațiuni, încât devin o serie de constrângeri greu de respectat... Şi, încet-încet, ascensiunea către înălțimea scării gradate a cântarului este reluată. Aceasta este o experiență pe care am trăit-o.

Calea pe care ne-o propune Michel Montignac pune de acord dietetica şi gastronomia, păstrând avantajul unui efect durabil pe termen lung, cu condiția să aderăm la principiile acestui nou mod de alimentație. Prin urmare, trebuie să ne modificăm obiceiurile alimentare, să conştientizăm ceea ce mâncăm, să ne adaptăm metabolismului pentru a slăbi într-o primă etapă şi, apoi, să ne stabilim la nivelul ponderal ales. Această cale nu este decât un compromis între acceptabil şi obligatoriu. Ființa umană nu poate fi constrânsă în permanență, ea are nevoie de diversitate, deci de o abordare gastronomică a ştiinței de a mânca.

Punând în practică această metodă, am fost cucerit, cu atât mai mult cu cât ea a fost şi este eficace.

Doctor Philippe ROUGER
Conferențiar la Universitatea PARIS VI
Director ajunct al Institutului Național de Transfuzii

CUVÂNT ÎNAINTE

Este aproape o banalitate să spui că trăim într-o civilizație a contradicțiilor.

În fiecare zi omul îşi demonstrează geniul în domeniul ştiințific şi suntem convinşi că acest geniu – dacă de el este vorba, nu are limită, într-atât de mult şi-a demonstrat puterea de câteva decenii încoace.

Dar această evoluție ştiințifică fulgerătoare nu se produce în mod uniform, deoarece există multe domenii unde mentalitatea omului se opune oricărei forme de progres sau – şi mai rău – uneori are tendința de a regresa.

Nutriția este, din nefericire, una dintre aceste discipline rămase în urmă, unde mai domneşte şi o totală anarhie. Fiecare consideră că are dreptul de a spune ceva şi toată lumea se îndeamnă să spună ce dă Dumnezeu.

Şi aşa vor rămâne lucrurile, atât timp cât problema va fi deschisă, iar soluția definitivă nu va fi acceptată de toți.

Adevărul în privința nutriției este cunoscut totuşi, dar el rămâne privilegiul câtorva oameni de ştiință şi membri foarte specializați ai corpului medical. Adevărul ştiințific este ascuns – din rutină şi din ultra-conservatorism – de către cea mai mare parte a pseudo-profesioniştilor în dietetică.

E greu să accepți aceasta realitate, deoarece ea se bazează pe patru criterii ce se opun credințelor tradiționale şi zdruncină de-a dreptul ideile moştenite şi practicile curente ce decurg din ele. Aceste patru criterii sunt următoarele:

1. – *Teoria caloriilor este falsă.* Aceasta constituie o ipoteză fără fundament ştiințific, iluzorie în măsura în care adoptarea regimurilor hipocalorice duce întotdeauna la eşecuri.

2. – *Proastele obişnuințe alimentare* şi, în special, excesiva rafinare a unor alimente, precum şi natura lor îndoielnică, stau la originea dereglării metabolismului contemporanilor noştri. De aceea trebuie să învățăm să alegem bine în privința glucidelor.

3. – De asemenea, este foarte important să deosebim grăsimile binefăcătoare de grăsimile dăunătoare, alegându-le pe cele bune.

4. – *Trebuie sa ne îmbogățim alimentația cu fibrele* pe care le conțin mai ales fructele, legumele verzi, legumele uscate şi pâinea integrală.

"Secretele nutriției" constituie, întrucâtva, adevărul în această problemă, esențialul a ceea ce trebuie să ştim despre un subiect a cărui importanță este mai mare decât ne imaginăm. Căci aceste taine îi privesc nu numai pe aceia care vor sa slăbească ori să-şi stabilizeze greutatea – fără constrângeri şi privațiuni – ci şi pe aceia care vor să-şi regăsească vitalitatea fizică şi intelectuala

optimă.

OBEZITATE ŞI CIVILIZAȚIE

Îngrăşarea – şi ca urmare obezitatea – este un fenomen social. Este, întrucâtva, sub-produsul civilizației.

Daca observăm ce se petrece în societățile primitive, putem constata că, în general, această problemă nu există.

De asemenea, obezitatea este inexistentă la regnul animal, cel puțin la speciile care trăiesc în mediul lor natural, numai animalele domesticite de om cunosc această suferință.

Paradoxal, tocmai în societățile cele mai evoluate se întâlneşte cel mai des excesul ponderal. Se pare că acesta este corolarul nivelului de viață. De altfel, fenomenul a fost constatat de-a lungul întregului curs al istoriei.

Cu unele excepții, cei mai graşi indivizi se găseau întotdeauna la categoriile sociale cele mai bogate.

Deseori, excesul de greutate era considerat ca o virtute. Era simbolul reuşitei sociale, dar şi al sănătății înfloritoare.

Nu se spunea gras şi sănătos?

Astăzi mentalitățile au evoluat, deoarece – în afara faptului că s-au modificat canoanele de frumusețe – oamenii au devenit conştienți de neajunsurile greutății prea mari.

Obezitatea este considerată un pericol, deoarece se ştie că reprezintă un mare factor de risc pentru sănătate.

Dacă analizăm problema obezității în lume, suntem obligați să constatăm că în Statele Unite, cea mai bogata țară din lume, este cea mai catastrofală situație.

Or, dacă luăm în considerație modul de hrană al americanilor, este uşor să deducem că tocmai proastele obişnuințe alimentare stau la baza obezității lor. Iar această realitate se înrăutățeşte pe zi ce trece.

Contrariu a ceea ce lasă să se înțeleagă unii practicieni, obezitatea nu este o fatalitate şi, chiar daca originile sale sunt – în majoritatea cazurilor – ereditare, nu este mai puțin adevărat că ele sunt consecința relelor obişnuințe alimentare.

A aborda acest subiect lăsând în urmă aspectul esențial al problemei, înseamnă a ne ocupa numai de simptome (greutatea), neglijând cauza. Eşecul dieteticii tradiționale se datorează tocmai acestei abordări trunchiate. În loc să căutăm să scăpăm de simptome, prin intermediul unor regimuri de înfometare, am face mai bine să analizăm de ce ne îngrăşam. În loc să adoptăm prosteşte liste de meniuri gata făcute, numărând caloriile sau cântărind alimentele, mai bine am încerca să înțelegem cum ne funcționează organismul şi în ce fel va putea el să asimileze diferitele categorii de alimente.

Slăbirea şi stabilizarea greutății trec, după părerea mea, printr-o fază educativă obligatorie şi, înainte de a începe punerea în practică a metodei descrise în aceasta carte, eu vă propun să străbateți trei etape, care constituie o adevărată conştientizare a principiilor ei.

Mai întâi, conştientizarea jalnicelor obişnuințe alimentare dobândite în câteva decenii, asociate cu rafinarea excesivă a unor alimente, care stau la originea destabilizării progresive a metabolismului nostru. Această situație este cea care duce, în consecința, la obezitate şi boală.

Apoi, o conştientizare a modului în care ne funcționează corpul. Trebuie să învățăm efectiv cum ne funcționează metabolismul, ca şi sistemul digestiv.

În sfârşit, o conştientizare a naturii alimentelor, a proprietăților lor şi a familiei din care acestea fac parte.

În acest fel, vom putea construi concret o dietetică inteligentă, pe baza căreia ne vom asuma responsabilitatea propriului corp şi vom realiza nu numai controlul alimentației, ci şi echilibrul ponderal.

Iată ce va invit să descoperiți în capitolele care urmează.

INTRODUCERE

În ultimii ani, când eram întrebat cum am slăbit sau cum fac să-mi păstrez greutatea, răspundeam invariabil "mâncând la restaurant şi luând mese de afaceri", ceea ce stârnea zâmbete, dar

nu convingea pe nimeni.

Fără îndoială că şi dumneavoastră vi se pare paradoxal, mai ales daca puneţi excesul de greutate pe seama obligaţiilor familiale, sociale şi, poate, profesionale, care vă impun să onoraţi puţin cam prea des gastronomia. În orice caz, asta credeţi dumneavoastră.

Cu siguranţă că aţi încercat deja să aplicaţi un număr incalculabil de metode care circulă şi figurează demult printre locurile comune. Dar întotdeauna aţi constatat că – pe lângă faptul că sunt deseori contradictorii şi nu au decât rezultate nule sau efemere – aceste principii erau, în majoritatea cazurilor, imposibil de aplicat într-un regim de viaţă normal. Chiar şi acasă, ele impun atâtea constrângeri, încât te laşi păgubaş în foarte scurt timp.

Prin urmare, sunteţi azi, ca şi acum câţiva ani, preocupaţi de ceea ce, în mod pudic, am putea numi *exces de greutate.*

La începutul anilor 60, pe când trecusem deja de treizeci şi cinci de ani, cântarul îmi arăta vreo optzeci de kilograme, adică un plus de şase kilograme faţa de greutatea mea ideală.

În fond, nu era nimic alarmant pentru un om cu înălţimea de 1,81 m şi care mai avea câţiva ani până să împlinească patruzeci.

Până atunci, avusesem o viaţă socio-profesională destul de regulată, iar excesul meu ponderal părea stabilizat. "Excesele alimentare", dacă puteam vorbi într-adevăr de excese, nu erau decât foarte ocazionale şi aveau, în mod esenţial, un caracter familial. Când te tragi dintr-o regiune din sud-vestul Franţei, gastronomia face obligatoriu parte din educaţie. Ea devine chiar un dat cultural fundamental.

Abandonasem deja, de mult timp, zahărul, cel puţin în cafea. Sub pretextul unei alergii, nu mai mâncam cartofi şi, cu excepţia vinului, nu mai beam alcool.

Cele şase kilograme în exces le luasem într-o perioadă de zece ani, ceea ce reprezenta o curbă de progresie relativ modestă. Când mă uitam în jurul meu, mă regăseam în limite normale, mai curând chiar sub acestea.

Apoi, de la o zi la alta, a trebuit să-mi exercit profesiunea în condiţii cu totul diferite, atunci când mi s-a încredinţat o responsabilitate la nivel internaţional, în cartierul general al unei societăţi multinaţionale americane la care eram angajat.

Acum călătoream în cea mai mare parte a timpului, iar vizitele făcute la filialele pe care le controlam, în specialitatea mea, erau invariabil însoţite de reuniuni cu caracter gastronomic.

Întors la Paris, trebuia – în cadrul funcţiilor mele de la serviciul Relaţii Publice Interne – să însoţesc vizitatori, în majoritatea cazurilor străini, la cele mai bune restaurante din capitală. Asta făcea parte din obligaţiile mele profesionale şi mărturisesc că nu era cea mai dezagreabilă latură a activităţii.

Dar, la trei luni după ce îmi asumasem noile responsabilităţi, nu aveam mai puţin de 7 kg în plus. Trebuie spus că în acea perioadă făcusem un stagiu de trei săptămâni în Anglia, ceea ce nu aranjase deloc lucrurile.

Semnalul de alarmă fusese tras. Prin urmare, trebuia neapărat să fac ceva.

La început, am încercat şi eu, ca toată lumea, să aplic, mai mult sau mai puţin, locurile comune cunoscute, cu rezultatele tot mai decepţionante pe care le cunoaştem.

Apoi, foarte repede – întâmplarea potrivind bine lucrurile – am întâlnit un medic generalist pasionat de problemele nutriţiei; acesta mi-a dat câteva sfaturi, ale căror principii păreau să demoleze fundamentul dieteticii tradiţionale.

Foarte curând după aceea, obţinusem rezultate deosebit de promiţătoare. Atunci, m-am hotărât să aprofundez problema, ceea ce era destul de uşor, deoarece lucram într-un grup farmaceutic şi aveam, astfel, acces la informaţii ştiinţifice care mă interesau.

După câteva săptămâni, reuşisem să obţin majoritatea publicaţiilor franceze şi americane din acest domeniu. Chiar dacă aplicarea unor reguli aducea rezultate, eu voiam să le înţeleg baza . ştiinţifica. Doream să ştiu când şi cum începeau să devină eficace şi care era limita lor de aplicare.

De la început îmi impusesem să nu înlătur practic nimic din alimentaţie, cu excepţia zahărului. Când ai ca misiune să-i însoţeşti pe vizitatori la restaurante, nici nu poate fi vorba să numeri caloriile ori să te limitezi la "un măr şi un ou răscopt". Trebuia să găsesc altceva.

Prin urmare, am pierdut treisprezece kilograme luând în fiecare zi mese de afaceri şi veţi afla şi înţelege, mai departe, cum.

Dar enunţarea unor principii este un lucru, iar aplicarea lor este alta.

După câteva luni, am redactat pentru cei din anturajul meu, şi la cererea lor, esențialul metodei, care începăea pe trei pagini dactilografiate.

Încercam, pe cât posibil, să stau cel puțin o oră cu fiecare persoană interesată, pentru a-i explica bazele ştiințifice ale metodei.

Dar nu era întotdeauna suficient. Greşelile grosolane, făcute involuntar, compromiteau prea adesea rezultatele. În toate cazurile, forța culturală a ideilor moştenite, de altfel în contradicție cu metoda mea, era prea puternică, şi făcea ca lucrurile să fie înțelese în mod neclar. De aceea, în mintea mea s-a dezvoltat treptat ideea de a redacta un document mai complet.

Cartea de față are pretenția de a fi *un ghid* şi, scriind-o pentru dumneavoastră, am urmărit următoarele scopuri:

- să demitizez ideile moştenite, printr-o argumentație suficient de convingătoare, pentru ca acestea să fie abandonate;
- să prezint bazele ştiințifice fundamentale, indispensabile pentru înțelegerea fenomenelor nutriției;
- să enunț reguli simple, dând esențialul fundamentului lor tehnic şi ştiințific;
- să înfățişez, în cele mai mărunte detalii, toate condițiile de aplicare a acestei metode;
- să dau, pe cât posibil, o adevărată metodologie. Să realizez, întrucâtva, un *ghid practic*.

În ultimii ani, ajutat de sfaturile profesioniştilor, am observat, cercetat, testat, experimentat şi încercat. Astăzi, am convingerea că am descoperit şi elaborat o metodă eficientă şi uşor de aplicat.

Veți învăța, din această carte, *că nu te îngraşi* pentru că mănânci mult, ci pentru că mănânci prost.

Veți învăța să vă gestionați alimentația aşa cum vă gestionați bugetul.

Veți învăța să vă conciliați obligațiile familiale, sociale şi profesionale cu propria plăcere.

Veți învăța, în fine, *să mâncați într-un mod mai sănătos, fără ca să adoptați o alimentație tristă*.

Cartea de fața nu este prezentarea unui "regim". Este expunerea unei noi metode de alimentație, care constă în *a învăța să-ți menții echilibrul ponderal, în timp ce continui să te bucuri de plăcerile mesei,* indiferent dacă eşti acasă, la prieteni sau la restaurant.

Dar, ca o consecință, veți afla cu surprindere că, adoptând aceste noi principii alimentare, veți regăsi ca prin farmec o vitalitate fizică şi intelectuală pe care le-ați pierdut de mult. Şi vă voi explica de ce.

Veți afla că anumite obişnuințe alimentare stau uneori la originea unei lipse de tonus şi, ca urmare, a unei performanțe sportive sau profesionale minore.

Veți şti că, adoptând anumite principii de nutriție fundamentale, uşor de pus în aplicare, veți putea elimina oboseala bruscă ce vă afectează, probabil, şi veți regăsi o vitalitate optimă.

De aceea, chiar şi în cazul când excesul dumneavoastră ponderal este modest ori aproape nul, învățarea metodei şi a principiilor pe care trebuie sa le adoptați pentru un control eficient al alimentației este de mare importanță.

Aceasta conduce, în orice caz, la dobândirea unei noi energii, garanție a unei mai mari eficiențe în toate domeniile vieții personale şi profesionale.

Veți constata, pe de altă parte, că problemele gastro-intestinale, cu care v-ați resemnat să trăiți, vor dispărea total şi definitiv, deoarece aparatul digestiv vi se va echilibra complet.

Dar, cu toate că în aceasta lucrare fac apologia bunei bucătării franceze, în general, şi a vinului şi ciocolatei în special, intenția mea nu era câtuşi de puțin ca, scriind-o, să plagiez excelentele ghiduri gastronomice pe care le cunoaşteți cu toții. Mărturisesc totuşi că eram tentat s-o fac, fiindcă întotdeauna mi-a fost greu să despart mâncarea de plăcere şi bucătăria de gastronomie.

Am avut şansa, de câțiva ani încoace, să frecventez cele mai bune restaurante din lume, iar strângerea de mână a unui mare bucătar mi-a inspirat atât respect, cât şi admirație.

Marea bucătărie, care, de altfel, este de multe ori şi cea mai simplă, a devenit o arta care nu mai are nevoie de alte confirmări. O artă pe care aş fi tentat, în ceea ce mă priveşte, s-o pun înaintea tuturor celorlalte.

CAPITOLUL I

MITUL CALORIILOR

Teoria slăbirii, care se bazează pe o abordare hipocalorică a problemei, va rămâne, cu siguranță, cea mai mare "gafă științifică" a secolului XX.

Aceasta este o cursă, o păcăleală, o "ipoteză" simplistă şi periculoasă, fără fundament ştiinţific real. Şi, totuşi, ea ne dirijează comportamentul alimentar de peste o jumătate de secol.

Priviți în jurul dumneavoastră şi observați-i pe cei din anturaj; veți constata că oamenii, cu cât sunt mai rotofei, groşi, graşi sau chiar obezi, cu atât socotesc mai înverşunat caloriile pe care le îngurgitează..

Cu foarte rare excepții, tot ceea ce s-a numit "regim", de la începutul secolului încoace, s-a bazat în mod esențial pe teoria caloriilor.

Mare greşeală! Căci nu s-a putut obține nici un rezultat serios şi durabil. Fără să mai vorbim de efectele secundare cel puțin dezastruoase.

Voi reveni, la sfârşitul acestui capitol, asupra "fenomenului socio-cultural", cu caracter scandalos, care a luat amploare, în materie de calorii alimentare. Pentru că, în stadiul la care a ajuns astăzi, nu este nici o exagerare dacă vorbim de o adevărată "condiționare colectivă".

A. ORIGINEA TEORIEI CALORIILOR

Doi medici americani, doctorul Newburg şi doctorul Johnston, de la Universitatea din Michigan, au emis – într-o publicație din 1930 – ideea că "obezitatea ar fi mai curând rezultatul unei alimentații prea "bogate" în calorii, decât o deficiență a metabolismului".

Studiul pe care îl făcuseră asupra echilibrului energetic se baza, de fapt pe un număr de observații foarte limitat, şi – mai ales – fusese realizat pe o perioadă prea scurtă pentru a avea un fundament ştiinţific serios.

În ciuda acestui fapt, chiar de la publicare, a fost primit ca un adevăr ştiinţific irefutabil şi, de atunci, a fost considerat drept "literă de evanghelie".

Totuşi, la câțiva ani după aceea, cei doi cercetători, tulburați – fără îndoială – de tapajul făcut în jurul descoperirii lor, au emis, cu timiditate, rezerve serioase asupra concluziilor la care ajunseseră. Dar acestea au trecut absolut neobservate. Teoria lor era deja înscrisă în programul de studii medicale al majorității țărilor occidentale unde îşi păstrează un loc de onoare chiar şi în zilele noastre.

B. TEORIA CALORIILOR

Caloria este cantitatea de energie necesară pentru a ridica temperatura unui gram de apa de la 14°C la 15°C.

Corpul omenesc are nevoie de energie. În primul rând, pentru a-şi menține temperatura la aproximativ 37°C. Întrucâtva, aceasta este necesitatea primară. Dar, îndată ce corpul intră în acțiune, chiar şi numai pentru a-şi păstra poziția verticala, pentru a se mişca, a scoate sunete etc. apare o nevoie suplimentară de energie. Apoi, mai trebuie un supliment de energie pentru a mânca, digera, pentru a îndeplini actele esențiale ale vieții.

Dar nevoia cotidiană de energie variază în funcție de individ, vârstă şi sex.

Teoria caloriilor este următoarea:

Dacă nevoile energetice ale unui individ sunt de 2500 de calorii pe zi şi el nu absoarbe decât 2000, se va crea un deficit de 500 de calorii. Pentru a acoperi acest deficit, organismul uman va lua o cantitate de energie echivalentă din grăsimile de rezervă, ceea ce va duce, în consecință, la o scădere în greutate.

A contrario, dacă un individ absoarbe zilnic 3500 de calorii, în timp ce nevoile sale sunt de 2500, îşi va crea un excedent de 1000 de calorii, care va fi stocat, în mod automat, sub formă de grăsimi de rezervă.

Teoria pleacă deci de la postulatul conform căruia, nici într-un sens, nici în celălalt, nu există pierdere de energie. Este matematic! Iar formula rezultă dintr-o ecuație inspirată direct din teoria lui Lavoisier asupra legilor termodinamicii.

Încă din acest stadiu se poate pune întrebarea: cum au reuşit să supravieţuiască prizonierii din lagărele de concentrare timp de cinci ani, numai cu 700-800 de calorii pe zi? Daca teoria caloriilor ar fi avut un fundament, ei ar fi trebuit să moară de îndată ce rezervele de grăsime din corp li s-au epuizat, adică după câteva luni.

În acelaşi mod, se poate pune întrebarea de ce oamenii care mănâncă mult, adică 4000-5000 de calorii pe zi, nu sunt mai graşi (unii rămân chiar mereu slabi). Dacă teoria caloriilor ar fi avut un fundament real, aceşti mari mâncăi ar fi trebuit sa cântărească, după câţiva ani, 400-500 de kilograme.

Cum se explică, pe de o parte, că mâncând mai puţin – deci reducându-şi cantitatea zilnică de calorii absorbite – unele persoane continuă să se îngraşe? În orice caz, mii de indivizi se îngraşă, deşi rabdă de foame.

C. EXPLICAŢIA

Prima întrebare este: de ce nu se produce pierderea în greutate, deşi se reduce aportul de calorii?

De fapt, pierderea în greutate are loc, dar fenomenul este efemer. Iar acesta este, în realitate, motivul pentru care doctorii Newburg şi Johnston s-au înşelat: observaţiile lor s-au întins pe o perioada mult prea scurtă.

Fenomenul este următorul:

Să ne imaginăm că nevoile zilnice ale individului sunt de 2500 de calorii şi că, timp îndelungat, aportul caloric a fost realizat în funcţie de această nevoie. Dacă raţia de calorii scade subit la 2000, se va utiliza, într-adevăr, o cantitate echivalentă de grăsimi de rezervă, pentru a o compensa şi se va constata o pierdere în greutate.

În schimb, dacă aportul caloric se stabileşte, de acum, la nivelul a 2000 de calorii, faţă de cele 2500 dinainte, organismul – determinat de instinctul său de supravieţuire – îşi va ajusta foarte rapid nevoile energetice la nivelul aportului. Din moment ce nu i **se** dau decât 2000 de calorii, nu va consuma decât 2000. Prin urmare, pierderea de greutate va fi întreruptă rapid. Dar organismul nu se va opri aici. Instinctul de supravieţuire îl va împinge la o prudenţă mai mare. Iar această prudenţă va fi atât de importantă, încât el îşi va face din nou rezerve. Dacă nu i se dau, de aici înaintea decât 2000 de calorii, ei bine, îşi va diminua şi mai mult nevoile energetice, până la, de exemplu, 1700 şi va stoca diferenţa de 300 de calorii ca grăsimi de rezervă.

Se ajunge, astfel, la un rezultat opus celui scontat, pentru că – în mod paradoxal – în timp ce subiectul mănâncă mai puţin, el începe din nou să se îngraşe.

De fapt, fiinţa umană, animată permanent de instinctul de conservare, nu se comportă deloc diferit faţă de câinele care îşi îngroapă osul, deşi moare de foame. Este, într-adevăr, paradoxal, dar câinele hrănit foarte neregulat recurge la instinctul său ancestral şi îşi îngroapă hrana, constituindu-şi, astfel, rezerve pentru când va fi înfometat.

Câţi dintre dumneavoastră nu aţi fost victimele înşelate ale acestei teorii – fără fundament – a caloriilor?

Cu siguranţă că aţi întâlnit în anturajul dumneavoastră obezi care mureau de foame. Acest fapt este deosebit de adevărat pentru subiecţii de sex feminin. Cabinetele psihiatrilor sunt pline de femei a căror depresie nervoasă rezultă prea adesea din aplicarea teoriei, caloriilor. De cum intră în această horă infernală, ele îi devin foarte repede sclave, deoarece ştiu că orice oprire duce la o nouă creştere în greutate, mai mare decât aceea pe care o aveau la început.

Majoritatea membrilor corpului medical se ascund după deget. Ei. îşi dau foarte bine seama că pacientele lor nu slăbesc, dar le bănuiesc, mai degrabă, că nu respectă regulile jocului şi că mănâncă pe ascuns. Unii dieteticieni profesionişti au organizat chiar şedinţe de terapie de grup[1], unde fiecare obez vine şi îşi declară public, în faţa colegilor, pierderea în greutate, primită cu aplauze, ori câştigul în greutate, sancţionat cu fluierături. Cruzimea mentală a unor asemenea practici nu este departe de cea medievală.

Omul în halat alb (cu excepţia unor anumiţi specialişti) îşi va pune cu atât mai puţine întrebări asupra cunoştinţelor sale de bază în acest domeniu cu cât acestea din urmă sunt mai curând

[1] Acestea sunt deosebit de răspândite în Statele Unite. (n.a.).

simbolice. În afara unor locuri comune, cultura sa ştiinţifică în materie de nutriţie este cam redusă.

De altfel, nutriţia nu este un domeniu care să-i intereseze în mod deosebit pe medici. Am remarcat că, printre cei douăzeci de medici cu care am lucrat înainte de a scrie această carte, toţi, fără excepţie, au fost aduşi în situaţia de a se interesa de nutriţie, de a face cercetare şi de a realiza experimente numai pentru că, iniţial, avuseseră ei înşişi grave probleme de greutate pe care doreau să le rezolve.

Ceea ce este consternant, ba chiar scandalos, este faptul că – în rândurile marelui public – a fost lăsată să se dezvolte ideea conform căreia teoria caloriilor ar avea o bază ştiinţifică reală. Această teorie a dobândit, din păcate, autoritate şi constituie, de acum, un dat cultural esenţial al civilizaţiei noastre occidentale.

Teoria caloriilor este atât de adânc ancorată în mentalitatea noastră, încât nu există vreun restaurant al unei colectivităţi, cafenea de cartier sau cantină militară care să nu afişeze numărul de calorii al fiecărui fel de mâncare, pentru ca oricine să poată fi în cunoştinţă de cauză. Nu trece o săptămână fără ca vreuna dintre numeroasele reviste feminine să nu aibă pe pagina întâi un articol asupra problemelor de slăbire, înfăţişând ultimele meniuri puse la punct de echipe de specialişti în dietetică care, în lumina teoriei caloriilor, propun aproape fără deosebire, "o mandarină la micul dejun, o jumătate dintr-un biscuit la ora 11, un bob de năut la prânz şi o măslină seara...".

Totuşi, se poate pune întrebarea cum de a reuşit această acordare hipocalorică a problemei să ne iluzioneze atâta timp? Există două răspunsuri. Primul este că un regim hipocaloric dă întotdeauna rezultate. Privarea de hrană pe care se bazează duce obligatoriu la o oarecare slăbire. Dar acest rezultat, după cum am văzut, este întotdeauna efemer. Revenirea la situaţia iniţială este nu numai sistematica, dar în majoritatea cazurilor, kilogramele puse depăşesc pragul anterior. Al doilea motiv este acela că, în zilele noastre, "scăderea caloriilor" a devenit o formidabilă miză economică.

Exploatarea acesteia se realizează la un asemenea nivel, încât avem de-a face cu un adevărat lobby, ai cărui principali beneficiari sunt industria alimentară şi câţiva bucătari (interesaţi), cu complicitatea specialiştilor în dietetică.

Teoria caloriilor este falsă şi acum ştiţi şi de ce, dar nu înseamnă că sunteţi şi debarasaţi de ea. Pentru că este atât de adânc înfiptă în mintea dumneavoastră, încât vă veţi surprinde încă mult timp, de aici înainte, comportându-vă după principiile sale.

Când vom aborda metoda de alimentaţie pe care o recomand în cartea de faţă, veţi fi foarte tulburaţi, în măsura în care tot ceea ce vă propun poate apărea în totală contradicţie cu această faimoasă teorie.

Dacă este cazul, recitiţi acest capitol, până când lucrurile vor deveni perfect clare.

CALVARUL CELUI SUB-ALIMENTAT SAU
MARTIRIUL OBEZULUI
(după Dr. J.-P. Ruasse)

Această curbă arată foarte bine că regimurile hipocalorice succesive ajung să creeze o rezistenţă la slăbire.

Se vede, prin urmare, că, pe măsură ce se reduce raţia calorică, randamentul regimului scade şi organismul tinde nu numai să-şi regăsească greutatea iniţială, ci şi să-şi constituie rezerve suplimentare.

CAPITOLUL II

CLASIFICAREA ALIMENTELOR

Cred că acest capitol este singurul puţin mai complicat de citit şi mai dificil de asimilat, din cauza caracterului său tehnic, lucru pentru care veţi avea bunăvoinţa să mă iertaţi. Restul cărţii va putea fi citit, dacă vreţi, ca un roman.

De-a lungul întregii expuneri, voi menţiona diverse categorii de alimente. Se cuvine să ştiţi despre ce este vorba, altfel înţelegerea globală a metodei risca să vă scape.

Am încercat să reduc capitolul de faţă la cea mai simplă expresie a sa. Prin aceasta, înţeleg că nu conţine decât esenţialul a ceea ce trebuie să ştiţi.

Dacă, totuşi, veţi începe să căscaţi şi veţi adormi după al zecelea rând, treceţi repede la rezumatul capitolului. Dar înainte de a aborda metoda propriu-zisă, va trebui neapărat să va întoarceţi la el, altfel asimilarea acesteia poate fi compromisă.

Alimentele sunt substanţe comestibile care conţin un anumit număr de elemente organice, ca: proteinele, lipidele, glucidele, precum şi săruri minerale şi vitamine. Totodată, ele sunt compuse şi din apă şi materii nedigerabile, ca fibrele.

A. PROTEINELE (sau PROTIDELE)

Acestea sunt celulele organice ale materiei vii, adică ale muşchilor, organelor, ficatului, creierului, oaselor etc. Sunt formate din cei mai simpli componenţi, numiţi aminoacizi. Unii dintre aceştia sunt fabricaţi de către organism. Majoritatea celorlalţi aminoacizi provin însă dintr-un aport exterior, realizat prin intermediul alimentaţiei, în care proteinele pot avea o dublă origine:

- ***origine animală:*** **cantităţi mari se găsesc în carne, peşte, brânză, ouă, lapte;**
- ***origine vegetală:*** **în soia, migdale, alune, cereale integrale şi în unele leguminoase.**

Idealul este de a consuma atât proteine de origine vegetală, cât şi proteine de origine animală.

Proteinele sunt indispensabile pentru organism:

- **pentru construcţia structurilor celulare,**
- **ca eventuală sursă de energie, după transformarea în glucoza (ciclul KREBS),**
- **pentru producerea anumitor hormoni şi neuromediatori[2],**
- **pentru constituirea acizilor nucleici (necesari reproducerii). Un regim alimentar cu deficit de proteine poate avea grave, consecinţe asupra organismului: topirea muşchilor, ofilirea pielii etc.**

Raţia zilnică de proteine trebuie să fie de circa 60 grame la copil, şi 90 de grame la adolescent.

La adult, ea trebuie să reprezinte un gram pe kilogramul de greutate, cu un minimum de 55 de grame pe zi la femeie, şi 70 de grame pe zi la bărbat.

Altfel spus, consumul de proteine, pentru un adult, trebuie să reprezinte cel puţin 15% din aportul energetic zilnic. **Dacă însă consumul de proteine este, într-adevăr, prea mare, iar activitatea fizică este insuficientă, reziduurile proteice vor persista în organism şi se vor transforma în acid uric, substanţă responsabilă pentru îmbolnăvirile de *gută.***

Cu excepţia oului, proteinele animale sau vegetale nu aduc cantitatea echilibrată de aminoacizi necesari organismului.

Absenţa unui aminoacid poate constitui "factorul limitativ" care să stânjenească asimilarea altor aminoacizi. De aceea, alimentaţia trebuie să asocieze proteinele de origine animală cu cele de origine vegetală.

O alimentaţie bazată numai pe proteine vegetale (vegetarianism) ar fi dezechilibrată, ar fi lipsită, în special, de cisteină, ceea, ce ar provoca tulburări ale cornoaselor (unghii, păr).

În schimb, un regim vegetarian, care include ouă şi lactate poate fi echilibrat.

B. GLUCIDELE (sau HIDRAŢII DE CARBON)

Glucidele sunt molecule compuse din carbon, oxigen şi hidrogen.

Glicemia

Glucoza este principalul "carburant" al organismului. Ea este stocată, ca rezervă, sub formă de glucogen, în muşchi şi ficat.

Glicemia reprezintă procentul de glucoză din sânge. Pe nemâncate, are de obicei valoarea de un gram de glucoză la litrul de sânge.

Când se absoarbe – pe nemâncate – o glucidă (pâine, miere, făinoase, cereale, dulciuri

[2] Neuromediator, adică substanţă chimică eliberată de celulele nervoase, sub influenţa unei excitaţii şi care produce un efect biologic adaptat (n.a.)

etc.), se observă o variație a procentului de glucoză din sânge, după cum urmează:

- **într-un prim timp, glicemia creşte (mai mult sau mai puțin, în funcție de natura glucidei),**
- **într-un al doilea timp (după secretarea insulinei, de către pancreas), glicemia scade, iar glucoza pătrunde, astfel, în celule,**
- **într-un al treilea timp, glicemia revine la normal** (*vezi schema de mai jos*)**.**

Multă vreme, glucidele au fost încadrate în două categorii bine diferențiate, în funcție de capacitatea lor de a fi asimilate de către organism: zaharuri rapide pe de o parte, şi zaharuri lente, de cealaltă.

La rubrica *zaharuri rapide*, figurau zaharurile simple şi zaharurile duble, ca: glucoza şi zaharoza, care se găsesc în zahărul rafinat (din trestie de zahăr sau din sfeclă), miere şi fructe.

Denumirea de "zaharuri rapide" se baza pe credința conform căreia – având în vedere simplitatea moleculei de hidrat de carbon – asimilarea lor de către organism se făcea rapid, la puțin timp după ingerare.

În schimb, se încadrau în categoria *zaharurilor lente* toate glucidele a căror moleculă complexă trebuia să facă obiectul unei transformări chimice în zaharuri simple (glucoză) în cursul procesului de digestie, aşa cum este, în special, cazul amidonului din făinoase, care eliberează glucoza în organisme, în mod lent şi progresiv.

Această clasificare este complet depaşită, în prezent, deoarece; corespunde unei credințe eronate.

Experimente recente dovedesc, efectiv, că **molecula de hidrat de carbon nu condiționează prin complexitate rapiditatea cu care glucoza este eliberată şi asimilată de către organism.**

Se constată că vârful glicemic al tuturor glucidelor (adică absorbția lor maximă), luat în mod izolat, pe nemâncate, survine în acelaşi interval de timp (după circa o jumătate de oră de la ingerare).

Astfel că, în loc să vorbim de viteza de asimilare, este mai adecvat să studiem glucidele în funcție de creşterea glicemiei pe care o induc, adică in funcție de cantitatea de glucoza produsă.

Este admis, prin urmare, de către toți oamenii de ştiință (vezi bibliografia) că, de acum, **clasificarea glucidelor trebuie să se facă în funcție de puterea lor glicemică, definită prin conceptul de *indice glicemic*.**

Zaharuri simple (glucoza şi fructoza din fructe şi miere)
Zaharuri complexe (cereale, făină, cartofi, legume uscate)
Zaharuri duble (zahăr alb, maltoza din bere, lactoza din lapte)

Indicele glicemic

Puterea glicemică a fiecărei glucide este definită prin indicele glicemic, care a fost adoptat în anul 1976. El corespunde suprafeței triunghiului de pe curba hiperglicemiei induse de către glucida ingerata.

Se da arbitrar glucozei indicele 100, care reprezinta suprafața triunghiului de pe curba hiperglicemiei corespunzătoare. Indicele glicemic al altor glucide este, astfel, calculat dupa următoarea formula:

Indicele glicemic este cu atât mai ridicat, cu cât hiperglicemia indusa de glucida testata este mai mare.

Să remarcăm că prelucrarea industrială a glucidelor măreşte indicele glicemic al acestora (corn-flakes = 85, porumb = 70, fulgi de cartofi instant = 95, cartofi fierți = 70)**.**

Se ştie, de asemenea, că nu numai cantitatea, ci şi calitatea părții fibroase a glucidei îi dă acesteia un indice mic sau mare (pâine foarte albă – franzelă = 95; pâine albă – baghetă = 70; pâine integrală = 50; pâine graham = 35; orez alb = 70; orez neprelucrat = 50).

INDICE GLICEMIC RIDICAT | INDICE GLICEMIC SCĂZUT

Maltoză	110	Fulgi de ovăz	50
Glucoză	100	Cereale cu tărâțe	50
Pâine foarte albă	95	Orez complet	50
Fulgi de cartofi instant	95	Pâine de grâu integrală	50
Miere, dulceață	90	Paste din făină – cernută	45
Corn flakes	85	Pâine de secară completă	40
Morcov	85	Mazăre verde	40
Zaharoză (zahăr alb)	75	Fasole albă	40
Pâine albă	70	Pâine integrală	35
Orez alb	70	Lactate	35
Cartofi	70	Fructe proaspete	35
Porumb	70	Linte	30
Sfeclă	70	Năut	30
Biscuiți	70	Fasole uscată	25
Paste (făină albă)	65	Ciocolată amăruie	22
Banane	60	Fructoză	20
Stafide	60	Arahide	15
		Legume verzi	< 15

Din dorința de a simplifica, propun ca glucidele să fie clasificate în două categorii: "glucide bune" (cu indice glicemic scăzut) şi "glucide rele" (cu indice glicemic ridicat), deoarece această distincție vă va permite să descoperiți, printre altele, în capitolele următoare, cauzele excedentului dumneavoastră ponderal.

Glucidele rele

Acestea sunt glucidele a căror asimilare provoacă o creştere mare a glucozei din sânge (hiperglicemie).

Este cazul **zahărului de masă**, sub toate formele sale (pur sau combinat cu alte alimente, ca prăjiturile), dar este şi cazul **tuturor glucidelor rafinate industrial**, ca **făina albă** şi **orezul alb**, sau al **alcoolului** (în special alcoolul distilat), precum şi al **cartofului** şi al **porumbului**.

Glucidele bune

Contrar celor prezentate mai sus, acestea sunt **glucidele a căror asimilare de către organism este slabă şi provoacă, prin urmare, o creştere redusă a glucozei din sânge.**

Este cazul **cerealelor brute (făină cu tărâțe)**, al **orezului integral** şi al unor făinoase ca **lintea** şi **bobul**, dar mai ales cazul **majorității fructelor** şi al **tuturor legumelor**, pe care le includem şi în categoria fibrelor alimentare (praz, nap, salată, fasole verde) şi care conțin, toate, o cantitate redusă de glucide.

C. LIPIDELE (sau GRĂSIMILE)

Acestea sunt molecule complexe, numite – în mod obişnuit – corpi graşi.

În funcție de originea lor, se deosebesc două mari categorii de lipide:

- ***lipidele de origine animală*** **sunt lipidele pe care le conțin carnea, peştele, untul, brânza, smântâna proaspătă etc.;**
- ***lipidele de origine vegetală*** **sunt lipidele din uleiul de arahide, margarina etc.**

Se pot clasifica lipidele şi în două categorii de acizi graşi:

- ***acizii graşi saturați,*** **care se găsesc în carne, mezeluri, ouă şi lactate (lapte, unt, smântână, brânză);**
- ***acizii graşi mono-nesaturați sau poli-nesaturați;*** **acestea sunt grăsimile care rămân**

lichide la temperatura ambientală (uleiul de floarea-soarelui, de rapiță şi măsline), deşi unele pot fi solidificate prin hidrogenare (fabricarea margarinei). **Totodată, în această categorie trebuie incluse toate grăsimile de peşte.**

Lipidele sunt necesare în alimentație. Pe lângă aceasta ele conțin numeroase vitamine (A, D, E, K) şi acizi graşi esențiali (acidul linoleic şi acidul linolenic) şi servesc la elaborarea unor hormoni.

Numai grăsimile presate la rece – obținute din prima presare – garantează conținutul de acizi graşi esențiali.

Asimilarea grăsimilor este perturbată când acestea sunt amestecate cu glucidele rele, ceea ce are drept consecință o importantă stocare de energie, sub forma grăsimilor de rezervă.

În general, mâncăm prea multe grăsimi. Prăjelile, gogoşile, sosurile inutile şi preparatele cu grăsime ne-au invadat alimentația, când, de fapt, putem prepara foarte bine mâncărurile cu mult mai puține grăsimi, dar la fel de delicioase, fără a abuza de acestea din urmă.

Anumite lipide sunt responsabile pentru excesul de colesterol, dar – în realitate – există două tipuri de colesterol: cel "bun" şi cel "rău", obiectivul nostru fiind menținerea colesterolului total la cel mai scăzut nivel posibil, prin reunirea tuturor condițiilor pentru ca procentul de colesterol bun să fie cel mai mare[3].

Trebuie să ştim că nu toate lipidele favorizează creşterea colesterolului "rău". Dimpotrivă, sunt unele care au tendința de a-l face să scadă simțitor.

De fapt, pentru a fi obiectivi, grăsimile trebuie împărțite în trei categorii:

1. ***grăsimile care măresc colesterolul***

Acestea sunt grăsimile saturate care se regăsesc în <u>carne, mezeluri, unt, brânză, untură, lactate;</u>

2. ***grăsimile care nu au decât o mică influență asupra colesterolului***

Acestea sunt conținute de <u>crustacee, ouă, carnea de pasare – (fără piele)</u>;

3. ***grăsimile care scad colesterolul***

Acestea sunt **<u>uleiurile vegetale</u>**: **măsline, rapiță, floarea-soarelui, porumb** etc. **Cât despre <u>peşte</u>, grăsimea acestuia nu intervine cu adevărat în metabolismul colesterolului, ci constituie un mod de prevenire a bolilor cardiovasculare, făcând să scadă trigliceridele şi împiedicând trombozele. Prin urmare, trebuie să mâncăm peşte gras (somon, ton, scrumbie, hering, sardină).**

Metoda de slăbire pe care o propun se bazează, în parte, pe alegerea făcută între glucidele "bune" şi cele "rele". De asemenea, trebuie să alegeți între grăsimile "bune" şi cele "rele", dacă aveți un colesterol cu tendință de creştere sau dacă doriți să fiți asigurați împotriva riscului bolilor cardio-vasculare[4].

D. FIBRELE ALIMENTARE

Acestea sunt substanțele conținute în special de legume, leguminoase, fructe şi cereale în stare brută.

Deşi ele nu au nici o valoare energetică a priori, fibrele alimentare joacă un rol extrem de important în digestie, în special datorită celulozei, ligninei, pectinei şi a mucilagiilor pe care le conțin. Ele asigură un bun tranzit intestinal, iar absența lor stă la originea majorității cazurilor de constipație. Fibrele fiind, totodată, foarte bogate în vitamine, oligoelemente[5] şi în săruri minerale, insuficiența lor poate duce la grave carențe.

Ele împiedică absorbția, pe cale digestivă, a lipidelor, diminuând astfel riscul de ateroscleroză.

Pe de altă parte, fibrele au avantajul de a limita efectele toxice ale anumitor substanțe chimice, cum sunt aditivii şi coloranții. După opinia unor medici gastro-energologi, anumite fibre

[3] Vezi capitolul VIII, cu privire la supercolesterol. (n.a.)

[4] Un capitol întreg este consacrat hipecolesterolului ca şi influenței sale asupra riscurilor cardio-vasculare. Vă recomandăm să-l citiți cu atenție, pentru a fi siguri că alegerea alimentelor pe baza acestei metode va fi cea adecvată. (n.a.)

[5] Oligoelemente – adică metale sau metaloizi aflate în cantități infinitezimale în corpul uman şi care sunt necesare pentru anumite reacții chimice din organism, îndeplinind un rol de catalizator. (n.a.)

ar avea capacitatea de a proteja colonul împotriva a numeroase riscuri şi, mai ales, împotriva cancerelor digestive.

În ultimii ani, creşterea nivelului de viaţă din ţările industrializate a avut ca urmare scăderea consumului de fibre.

Francezii consumă, actualmente, sub 20 de grame de fibre pe zi, în vreme ce aportul zilnic necesar ar fi de 40 de grame.

În 1925, consumul de legume uscate (deosebit de bogate în fibre) era de 7,3 kg anual, pe cap de locuitor. Astăzi nu mai este decât de 1,3 kg.

Baza hranei italienilor a fost dată întotdeauna de paste făinoase. Dar acum 30 de ani esenţialul hranei lor era încă alcătuit din legume (bogate în fibre) şi paste făcute din făină integrală, adică făină brută, care conţinea fibrele de celuloza din grâu.

Astăzi, o dată cu creşterea nivelului de viaţă, carnea a înlocuit în cea mai mare măsură legumele, iar pastele sunt fabricate cu făină albă, cernută, adică făină din care au fost eliminate fibrele. În acest mod explică autorităţile medicale din Italia nu numai frecvenţa mai mare a obezităţii, ci, în special, proliferarea alarmantă a cancerelor digestive.[6]

SURSELE DE FIBRE (CELULOZĂ)
şi concentraţia lor la 100 g de alimente

Produse cerealiere		*Legume uscase*		*Fructe uscate oleaginoase*	
Tărâţe	40 g	Fasole uscată	25 g	Nucă de cocos uscată	24 g
Pâine integrală	13 g	Mazăre uscată	23 g	Smochine uscate	18 g
Făină necernută	19 g	Linte	12 g	Migdale	14 g
Orez integral	5 g	Năut	2 g	Stafide	7 g
Orez alb	1 g			Curmale	9 g
Pâine albă	1 g			Arahide	9 g

Legume verzi				*Fructe proaspete*	
Mazăre verde fiartă	12 g	Varză	4 g	Zmeură	8 g
Pătrunjel	9 g	Ridichi	3 g	Pere cu coajă	3 g
Spanac fiert	7 g	Ciuperci	2,5 g	Mere cu coajă	3 g
Fetică[7]	5 g	Morcovi	2 g	Căpşuni	2 g
Anghinare	4 g	Salată verde	2 g	Piersici	2 g
Praz	4 g				

S-a demonstrat că fibrele (celuloza) au o acţiune benefică în cazul obezităţii. Introducerea lor în alimentaţie are ca efect scăderea glicemiei, ca şi a insulinemiei (adică a secreţiei de insulină), care sunt răspunzătoare – după cum vom vedea în capitolul următor – pentru constituirea grăsimii de rezervă.

Dintre cele patru mari familii de substanţe alimentare, proteinele sunt absolut necesare organismului, deoarece conţin aminoacizi cu atât mai indispensabili, cu cât corpul nostru nu ştie să-i fabrice. Tot aşa stau lucrurile în privinţa unor anumite grăsimi care conţin vitamine

[6] Vezi publicaţiile Profesorului Giacosa, Şeful Serviciului de Nutriţie din Centrul Naţional de Cercetare a Cancerului, Genova. (n.a.)

[7] Fetică, lat. Valerienella olitoria, plantă folosită pentru salată. (n. tr.)

şi a doi acizi graşi esenţiali (acidul linoleic şi acidul linolenic), pe care celulele noastre sunt incapabile să le sintetizeze. Numai glucidele ar putea fi considerate cel mai puţin necesare, pentru că organismul ştie să producă glucoză din grăsimile de rezervă.

Dar trebuie ştiut că lipidele şi proteinele se găsesc deseori combinate în aceleaşi alimente, cum este cazul cărnii.

Pe de altă parte, numai glucidele şi lipidele au o putere energetică mare.

De aceea – pentru ca expunerea noastră să fie clară – vom (lăsa deoparte, în mare măsură, proteinele. Astfel, de fiecare dată când vom vorbi de un aliment, îl vom defini prin apartenenţa sa la doar trei categorii:

- glucide sau hidraţi de carbon (făcând precizarea ,,bune" sau ,,rele")
- *lipide*
- *fibre alimentare*

Când un aliment va conţine, în acelaşi timp, şi glucide şi lipide, ca în cazul arahidelor, vom spune că este *glucido-lipidic.*

REZUMAT

Proteinele sunt substanţe care se află în numeroase alimente de origine animală şi vegetală: carne, peşte, ouă, lactate şi leguminoase. Sunt indispensabile organismului şi nu îngraşă.

Glucidele sau hidraţii de carbon sunt substanţe care sunt transformate în glucoză. Se găsesc în alimente care, la origine, conţin fie zahăr (fructe, miere), fie amidon (făină, cereale, făinoase). Absorbţia glucidelor se face pe stomacul gol, la un interval de timp egal cu ingerarea lor. Sunt clasificate în funcţie de puterea lor glicemică, măsurată prin indicele glicemic. Se poate face, de asemenea, diferenţa între "glucidele bune", cu indice scăzut, şi ,,glucidele rele", cu indice glicemic ridicat.

Lipidele sunt substanţe a căror origine poate fi atât animală, cât şi vegetală. Acestea sunt grăsimi (carne, mezeluri, peşte, unt, ulei, brânzeturi). Unele dintre ele pot mări colesterolul (carne, lactate), altele, dimpotrivă, contribuie la scăderea lui (uleiul de măsline etc.).

Fibrele alimentare (celuloza): în această categorie intră toate legumele verzi (salate, andive, praz, spanac, fasole verde), dar şi unele legume uscate, fructele şi cerealele în stare brută, care conţin fibre în mare cantitate. Trebuie să fie consumate frecvent, deoarece insuficienţa lor duce la carenţe grave.

CLASIFICAREA LIPIDELOR, GLUCIDELOR, GLUCIDO-LIPIDELOR ŞI A FIBRELOR ALIMENTARE

LIPIDE[8]	GLUCIDE	ALIMENTE GLUCIDO-LIPIDICE	FIBRE ALIMENTARE[9]
CARNE	FĂINĂ	LAPTE	SPARANGHEL
– OAIE	PÂINE	NUCI	SALATĂ VERDE
– VACĂ	BISCUIŢI	ALUNE	SPANAC
– VIŢEL	OREZ	**ARAHIDE**	VINETE
– CAL	CARTOFI	MIGDALE	ROŞII
– PORC	PASTE	CREIER	DOVLECEI
MEZELURI	GRIŞ	FICAT	ŢELINĂ
PASĂRE	CUŞ-CUŞ	SOIA (făină)	VARZĂ
IEPURE	TAPIOCA	GERMENI DE GRÂU	CONOPIDĂ
PEŞTE	FASOLE USCATĂ	PASTE CU OU	VARZĂ ACRĂ
CRAB	MAZĂRE	NUCĂ DE CAJOU	FASOLE VERDE
CREVETE	LINTE	NUCĂ DE COCOS	PRAZ
LANGUSTĂ	NĂUT	CIOCOLATĂ	**ARAHIDE**

[8] Toate alimentele care figurează în această coloană (cu excepţia untului, uleiurilor şi margarinelor) conţin şi proteine (protide). (n.a.)

[9] Conţin o foarte slabă proporţie de glucide. (n.a.)

LANGUSTĂ OU UNT BRÂNZETURI ULEIURI MARGARINE	MORCOVI MIERE ALCOOL PORUMB FRUCTE FRUCTE USCATE	ZAHĂR MĂSLINE CASTANE CASTANE DULCI SCOICI ST. JAQUES STRIDII AVOCADO	ARDEI GRAS ANDIVE CIUPERCI NAPI SALASIFI[10] FRUCTE LEGUME USCATE

CLASIFICAREA GLUCIDELOR

GLUCIDE RELE	GLUCIDE BUNE
ZAHĂR DIN TRESTIE (alb sau roşcat) ZAHĂR DIN SFECLĂ ZAHĂR BRUN NERAFINAT MIERE SIROP DE ARŢAR DULCIURI MELASĂ DULCEŢURI, JELEURI ÎNGHEŢATĂ DE FRIŞCĂ BĂUTURI DULCI (sucuri acidulate, coca cola) FĂINĂ RAFINATĂ (pentru baghete, franzelă, pesmeţi) PRĂJITURI DIN FĂINĂ ALBĂ ŞI ZAHĂR PIZZA BRIOŞE, CORNURI, BISCUIŢI FOIETAJE, SUFLEURI PASTE ALBE (spaghete, ravioli etc.) OREZ ALB (rafinat) AMIDON DIN CARTOFI MORCOVI PORUMB AMIDON DIN PORUMB GRIŞ, CUŞ-CUŞ AMIDON CEREALE cernute – FULGI DE PORUMB – PETALE DE PORUMB – OREZ SUFLÉ ALCOOL (în special distilat)	CEREALE BRUTE (grâu, ovăz, orz, mei etc.) FAINĂ BRUTĂ (necernută) PÂINE integrală PÂINE de secară, integrală PÂINE cu tărâţe OREZ integral PASTE din făină integrală GERMENE DE GRÂU BOB VERDE LINTE FRUCTE ŢELINĂ NAP GERMENI DE SOIA MUGURI DE BAMBUS INIMĂ DE PALMIER SALSIFI VINETE DOVLECEI CASTRAVEŢI ROŞII RIDICHI CIUPERCI VARZĂ CONOPIDĂ FASOLE VERDE PRAZ ANGHINARE ARDEI GRAS SALATĂ VERDE SPANAC NĂUT MAZĂRE USCATĂ

[10] Salsifi, lat. *Scorzonera hispanica* (n.tr.)

	FASOLE USCATĂ CIOCOLATĂ cu minimum 60% cacao

CAPITOLUL III

CUM SE PRODUC KILOGRAMELE ÎN EXCES?

Am văzut în capitolul I că soldul pozitiv dintre "caloriile absorbite" şi "caloriile arse" nu putea explica excesul ponderal. Cu alte cuvinte, el nu justifică grăsimile de rezervă. Prin urmare, există o altă explicație, pe care o propun spre studiu în acest capitol.

A. INSULINA

Procesul de constituire sau de neconstituire a grăsimii de rezervă fiind legat direct de secreția de insulină, este necesar să începem capitolul de față cu câteva cuvinte asupra acestui hormon. ***Insulina***[11] **este un hormon secretat de pancreas, rolul ei fiind vital în metabolism. Funcția sa este aceea de a acționa asupra glucozei adică asupra zahărului) din sânge, astfel încât aceasta să intre în țesuturile organismului. În acest stadiu, glucoza este folosita fie pentru a satisface nevoile energetice imediate ale corpului, fie – dacă există în cantitate mare – să constituie rezerve de grăsime.**

Vom prezenta, acum, diverse ipoteze, pentru a determina în ce condiții, cu ce tip de alimentație şi în ce proporții se constituie rezervele de grăsime.

B. INGERAREA UNEI GLUCIDE

De exemplu, o felie de pâine, mâncata *singură* (fără alt adaos).

Pâinea este o glucidă al cărui amidon transformat în glucoză trece direct în sânge. Organismul se află, subit, în hiperglicemie[12] (creşterea procentului de zahăr din sânge). Pancreasul se decide, atunci, să secrete insulină. Această secreție de insulină are, de fapt, două obiective:

1. – Să fixeze glucoza în țesuturile organismului, fie pentru a constitui o rezervă de energie pe termen scurt, folosită pentru nevoile vitale imediate ale corpului (glicogen), fie pentru a constitui un stoc pe termen mai lung, ca rezervă de grăsime;

2. – Să scadă procentul de zahăr din sânge (vezi capitolul asupra hipoglicemiei).

C. INGERAREA UNEI GLUCIDE ŞI A UNEI LIPIDE

De exemplu, o felie de pâine *cu unt*.

În ceea ce priveşte fenomenul metabolic, ne aflam în fața unui proces identic celui descris la paragraful precedent.

Glucida se transformă in glucoză; procentul de zahăr din sânge creşte; pancreasul secretă insulină.

Diferența fundamentală, însă, este aceea că, în acest caz, lipida se regăseşte în sânge, transformată in acid gras.

Dacă pancreasul se află in perfectă stare, doza de insulină pe care o va secreta va fi exact în raport cu cantitatea de glucoză ce trebuie prelucrată. Dacă pancreasul are o funcționare defectuoasă, cantitatea de insulină pe care o va elibera va fi mai mare decât cea necesară pentru prelucrarea glucozei şi, astfel, o parte din energia lipidei (care, în mod

[11] Insulina este un hormon secretat de un mic grup de celule din pancreas, numite insulele Langerhans. (n.a.)
[12] Vezi capitolul VI asupra hipoglicemiei. (n.a.)

normal, ar fi fost evacuată), va fi stocată anormal, ca rezervă de grăsime. Înțelegeți, acum, că *starea pancreasului este aceea care îl deosebeşte pe individul cu tendință la îngrăşare de cel care poate mânca orice, fără să se îngraşe*, primul fiind afectat de hiper-insulinism.

D. INGERAREA LIPIDELOR SINGURE

De exemplu, o bucată de brânză mâncata *singură* (fără alt, adaos).

Metabolismul unei lipide singure nu are nici un efect glicemic, adică nu are loc nici un fel de eliberare de glucoză în sânge. În consecință, pancreasul nu secretă practic insulină.

În absența insulinei nu există, prin urmare, stocare de energie.

Ceea ce nu înseamnă că ingerarea respectivelor lipide nu foloseşte la nimic. Căci, în cursul procesului de digestie, organismul ia din alimentul în cauză toate substanțele care sunt necesare metabolismului său energetic şi, în special, vitaminele, acizii graşi esențiali, precum şi sărurile minerale (calciul din lactate).

Această demonstrație este voit schematică şi, cu toate că mi-a fost făcută de oameni de ştiință eminenți, îi face pe mulți să zâmbească din cauza simplității ei. Căci realitatea, vă dați seama, fără îndoială, este puțin mai complicată.

În schimb, ea precizează esența fenomenului care ne interesează, *esența* din ceea ce trebuie cunoscut pentru a înțelege regulile fundamentale pe baza cărora vom lucra.

Dar, cu toate că acest capitol este cel mai important – după părerea mea – pentru că, definește procesul fundamental al constituirii grăsimilor de rezervă, el este încă insuficient pentru ca să înțelegeți de ce, continuând să mâncați absolut normal, dar "*diferit*", puteți pierde – într-o primă etapă – toate kilogramele excedentare, iar – într-o a doua etapă – să vă mențineți la un nivel ideal.

Notă: *Pancreasul este, întrucâtva, şeful de orchestră al metabolismului. Dacă este în bună stare, îşi va îndeplini normal funcția care constă în scăderea glicemiei prin producerea dozei adecvate de insulină. Dacă este afectat, deci dacă suferă de hiperinsulină, va avea tendința să declanşeze o stocare anormală de acizi graşi, adică grăsimi de rezervă. De aceea, pancreasul – prin funcția sa insulinică – va fi responsabil pentru kilogramele excedentare. Vom vedea mai departe că o alimentație hiperglucidică duce, în timp, la o disfuncție pancreatică.*

CAPITOLUL IV

GESTIONAREA DEPOZITELOR DE GRĂSIME

În capitolul precedent am pus în evidență cauza principală a formării grăsimilor de rezervă. Acesta este, de fapt, răspunsul la întrebarea "de ce ne îngrăşăm?".

Ați înțeles că ***asociația lipide-glucide, în cadrul unei funcționări pancreatice detectuoase, poate sta la originea kilogramelor excedentare***. În realitate în loc să vorbesc despre glucide, ar **trebui să precizez că mă refer la "glucidele rele"**, pentru că, aşa ..cum am văzut în Capitolul II, **cauza grăsimii ar fi mai degrabă calitatea, decât prezența acestora din urmă în alimentație.**

Poate că ştiți deja acest lucru. Dar ceea ce poate că nu cunoaşteți este mecanismul ştiințific al fenomenului.

Probabil că nu cunoaşteți nici metoda prin care se pun în aplicare principiile de bază ale *modului de alimentație special,* care vă poate permite regăsirea şi menținerea echilibrului ponderal.

Să ne imaginam că sunteți un bărbat în greutate de 87 kg, când, de fapt – ținând cont de înălțimea pe care o aveți – greutatea dumneavoastră ideală ar trebui să fie de 72 de kilograme. Aveți, prin urmare, o greutate excedentară de 15 kilograme. Unii oameni au avut dintotdeauna o corpolență şi o greutate mai mare decât cea "normală", dar acesta nu este cazul cel mai frecvent. Oricum, asta nu înseamnă că noul model alimentar pe care vi-l propun nu va fi eficace. Dimpotrivă!

Ca şi în cazul unui mare număr de contemporani de-ai noştri, greutatea dumneavoastră era aproape ideală, pe când aveați 20-25 de ani. Dar, puțin câte puțin, fără ca să vă dați seama, ați luat

câteva kilograme, în mod progresiv.

Motivele se pare că sunt aproape aceleaşi pentru toată lumea: sedentarism şi schimbarea regimului alimentar.

Prima schimbare importantă de regim alimentar are loc după căsătorie şi prin avansarea pe scara socială. Pentru femei, aceasta poate fi şi consecinţa maternităţii.

Dar ceea ce măreşte cel mai mult circumferinţa taliei sunt – în general – obişnuinţele alimentare dobândite în cadrul vieţii profesionale şi sociale.

Deci aveţi mai multe kilograme în plus şi se pune problema cum să scăpaţi de ele.

În cele ce urmează ne vom mărgini să luam în consideraţie numai aspectul tehnic al fenomenului.

Principiul de bază al noului mod de alimentaţie descris în cartea de faţă se bazează, în parte, pe faptul că, în majoritatea cazurilor, se evită amestecarea lipidelor cu glucidele rele, având grijă să preferăm lipidele bune, în scopul prevenirii bolilor cardio-vasculare.

Lipidele vor fi însoţite de diferite legume, în special de fibre (ceea ce vom vedea, mai departe, în detaliu).

Iată exemple de meniuri în care glucidele rele nu figurează:

Nr. 1.

Sardele	(lipide bune + proteine)
Omletă cu ciuperci	(lipide + fibre)
Salată verde	(fibre)
Brânză	(lipide + proteine)

Sau Nr. 2

Cruditâţi	(fibre)
Pulpa de berbec cu fasole verde	(lipide + proteine + fibre)
Salată verde	(fibre)
Zmeură	(glucide bune + fibre)

Sau Nr. 3

Salată de roşii	(fibre)
Ton cu vinete	(lipide bune + proteine + fibre)
Salată verde	(fibre)
Brânză	(lipide + proteine)

Nici unul dintre aceste trei meniuri nu conţine glucide rele. Este evident că fiecare dintre aceste feluri va fi mâncat fără pâine. **Atenţie la brânzeturile de vaci, care conţin 5 g de glucide la 100 de grame. Este mai bine sa le consumaţi la micul dejun sau la gustare, evitând să le mâncaţi la sfârşitul unei mese care conţine lipide.**[13]

Să ne oprim câteva clipe la aspectul tehnic, pentru a descoperi cum are loc pierderea în greutate.

În capitolul precedent am văzut că, **dacă alimentaţia ar fi lipsită de glucide, pancreasul nu ar secreta insulină şi că, în consecinţă, nu s-ar constitui grăsimi de rezervă.**

Deoarece organismul are nevoie de energie pentru a-şi menţine echilibrul vital (menţinerea temperaturii corporale la aproape 37 ºC şi consumul energetic pentru mişcare), el va recurge la grăsimile de rezervă pentru a obţine energia care îi este necesară.

Astfel, alimentându-se absolut normal (aport de vitamine, săruri minerale etc.), organismul îşi va reduce de la sine grăsimile de rezervă, care constituie excesul de greutate. Întrucâtva, el va arde, cu prioritate, stocurile de grăsime acumulate în prealabil.

Poate cunoaşteţi regula de gestionare aplicată stocurilor din întreprinderi: "ultimul intrat – ultimul ieşit, primul intrat – primul ieşit".

În prezenţa glucidelor rele, regula stocurilor nu este niciodată respectată, din moment ce,

[13] Mai mult, alegeţi de preferinţă, brânză de vaci cu 0% materii grase, bine scursă (în sedilă), pentru a elimina zerul care conţine glucide (lactoză). (n.a)

după cum am văzut în capitolul precedent, în acest caz se constituie rezerve pe termen scurt pentru nevoile imediate (ultimul intrat – primul ieşit), iar dacă este un surplus, acesta este înmagazinat sub formă de grăsime de rezervă, fără nici o speranţă de ieşire.

Eliminând glucidele rele din bolul alimentar, organismul îşi regăseşte deci una dintre funcţiile sale primare, care este aceea de a folosi cu prioritate stocurile, pentru a se aproviziona cu energie.

Dar întrebarea pe care v-o puneţi cu siguranţa, în gând, este: ce se întâmplă când nu mai există grăsimi de rezervă?

Atunci când acestea au fost complet utilizate şi ne găsim, întrucâtva, în "lichidare de stoc", atunci când organismul şi-a regăsit practic greutatea normală, el hotărăşte să păstreze un "stoc tampon minim", pe care şi-l va alimenta treptat, el însuşi, pe măsura nevoilor.

Organismul, asemenea celui mai performant ordinator, va pune la punct o gestiune optimă a stocurilor sale de grăsime. Şi aceasta, atâta timp cât programul nu va fi perturbat prin interferenţa glucidelor rele.

Dar, de aici, nu ar trebui să faceţi deducţia prematura că aplicarea principiilor noului nostru mod de alimentaţie vă va interzice pe vecie să mâncaţi cartofi prăjiţi, prăjituri şi alte dulciuri. Glucidele rele vor putea face parte întotdeauna din alimentaţie, cu condiţia de a nu le ingera decât în mod excepţional şi, pe cât posibil, întotdeauna separat de lipide, ceea ce va constitui, totuşi, o abatere de care va trebui să ţineţi cont în gestiunea dumneavoastră alimentară. Vom vedea în capitolul următor cum să aplicaţi această regulă cu uşurinţă.

Vom vedea, mai ales, că – **după ce surplusul de grăsimi de rezervă a fost resorbit – atunci când veţi intra în faza de stabilizare, veţi putea include iar, în mesele care conţin lipide, o anumită cantitate de glucide rele. Dar va trebui să fiţi *prudenţi şi selectivi*.**

Deoarece **afecţiunea de care suferiţi, pentru a folosi un termen medical, este *o proastă toleranţă la glucoză.*** Aceasta este singura diferenţă dintre dumneavoastră, care vă hrăniţi normal, dar "*depuneţi grăsimea*" şi vecinul, care este uscat ca un bâţ, deşi "bagă în el ca într-un spital".

Aveţi o intoleranţă la zaharuri, poate de natură ereditară, dar sunteţi, cu siguranţă, una dintre mult-prea-numeroasele victime ale deplorabilelor obişnuinţe alimentare proprii civilizaţiei noastre.

Totul începe chiar din copilărie: apa îndulcită, piureurile, prăjiturelele, bomboanele şi acadelele. Apoi, pastele şi orezul. Sunt cu mult mai uşor de preparat decât o spumă de ţelină sau o mâncare de praz. Au fost, după aceea, gustările, tartinele groase de pâine cu unt, chiflele cu lapte, brioşele, dulceţurile şi turta dulce de la bunica. Mai târziu, la internat şi la armată, în cazul bărbaţilor, au mai fost cartofii, macaroanele şi orezul. Era nevoie de lucruri hrănitoare, care să umple burta. Şi, întotdeauna, multă pâine şi zahăr. Vi se spunea că zahărul este bun pentru muşchi.

În continuare, pe vremea studenţiei, era fie "haleala" de la cantina Universităţii, fie vreun fast-food ori un sandvici mâncat la birtul din colţ. Micile "chiolhanuri simpatice", la colegi acasă, sau organizate pe neprevăzute în "ogeacul" dumneavoastră, nu erau, în realitate, decât nişte "hidraţi de-carbon-party".

Iar de când aţi intrat în activitate, chiar dacă alimentaţia dumneavoastră este mult mai de calitate, sunteţi mereu victima jalnicelor obişnuinţe alimentare ale anturajului.[14]

Acasă, mâncaţi ca bebeluşii eternele paste, orezul, cartofii, adăugând uneori şi un sos alb. Este rapid şi uşor de făcut, mai ales că, în zilele noastre, făina nu mai face cocoloaşe.

Nici la serviciu nu e mai bine. Nu ai întotdeauna timp să mergi la cantină. Este mult mai uşor să mănânci un sandvici. E mai rapid şi mult mai simplu.

Şi, apoi – productivitatea obligă – încerci să câştigi timpul care îţi lipseşte în permanenţă. Pe durata orei de pauză pentru masa îţi aranjezi diverse treburi, de exemplu, te duci la coafor sau profiţi, -pur şi simplu, ca să mergi la cumpărături. Aceasta îţi permite să-ţi rezolvi unele probleme, dar te obligă să sari peste masa de prânz. Şi, pentru că trebuie să rezişti, bei cafea.[15] Cafea tare, pe cât

[14] Un studiu – publicat la 23 ianuarie 1986, în "New-England Journal of Medicine" – făcut asupra unui număr de 540 de adulţi, toţi adoptaţi din copilărie, arată că obezitatea are, în primul rând, o origine ereditară (părinţii biologici). (n.a)

[15] Cafeaua, după cum vom vedea în Capitolul V, are ca efect stimularea secreţiei de insulină şi măreşte, astfel,

posibil, şi cu mult zahăr, bineînţeles, zahăr normal, fiindcă este bun pentru muşchi, chiar şi când aceştia nu lucrează.

Sâmbăta şi duminica avem "păpică bună" sau un "couscous-party" împreuna cu prietenii, sau, din nou, mesele tradiţionale de familie. Cartofii copţi în spuză – la ţară, la mam'mare – sau gratinaţi şi pe care ar fi o crimă să nu-i mănânci cu o pulpă de berbec aşa de bună.

Şi iată cum, întocmai ca "Bibendum", omuleţul lui Michelin, vă fabricaţi propriul pneu, o roată de rezervă de care n-o să vă folosiţi niciodată şi care devine cu atât mai greoaie, cu cât creşte văzând cu ochii.

Dar, mai ales, **iată cum aţi fost sau sunteţi intoxicaţi cu glucide de proastă calitate, adică glucide care eliberează glucoza în cantitate mult prea mare.**

De aceea, va trebui să faceţi o cură de dezintoxicare, ceea ce, de altfel, va coincide cu pierderea excedentului de grăsime.

Întrucâtva, va trebui ***să vă ridicaţi pragul de toleranţă la zaharuri.*** **Pentru că, pe moment, îl aveţi foarte scăzut. Ceea ce înseamnă că,** ***de îndată ce absorbiţi cea mai redusă cantitate de glucide – şi, în special, de glucide rele – pancreasul dumneavoastră se pune pe treabă şi produce o doză anormală de insulină.***

Cu alte cuvinte, doza de insulină produsă de pancreasul dumneavoastră nu se mai raportează la cantitatea de glucoză eliberata în sânge. Şi, pentru că este excedentară, ea are ca efect recuperarea unei părţi din acizii graşi pentru a-i stoca sub formă de grăsimi de rezervă. Faceţi pur şi simplu, hiperinsulinism.

Dar aceste faimoase obişnuinţe alimentare dăunătoare, care vi s-au imprimat sau pe care le-aţi adoptat din uşurinţă, nu au drept singură consecinţă grăsimea dumneavoastră. Ele mai sunt răspunzătoare şi pentru un mare număr de afecţiuni de care aţi suferit şi suferiţi încă, dintre care, cele mai importante sunt *oboseala* şi tulburările digestive, cu toate implicaţiile cunoscute. Aceste două aspecte speciale vor fi studiate detaliat în capitolele despre hipoglicemie şi despre digestie.

În acest stadiu, ţin să-mi liniştesc imediat cititorul. Originalitatea principiilor pe care vi le recomand nu constă în aceea că vi se lasă cum se întâmplă în majoritatea regimurilor tradiţionale – un spaţiu de manevră nesemnificativ.

Dimpotrivă. Am precizat lucrul acesta încă de la introducere. Veţi putea pune în practică, foarte uşor, regulile enunţate în capitolul următor deoarece sunt foarte simple şi au o latură practică rar întâlnită.

Chiar la început, când va trebui să suprimaţi categoric unele alimente sau combinaţii, vă va fi cu atât mai uşor s-o faceţi, cu cât veţi lua masa în oraş.

Acasă poate că va fi mai greu să schimbaţi de la o zi la alta principiile obişnuite. Pentru că nu poţi pregăti fiecăruia un meniu. Dar, când gospodina casei va înţelege (văzând rezultatele şi citind această carte) că noile reguli alimentare sunt bune şi eficace pentru toată lumea, inclusiv pentru copii, ea îşi va schimba repede părerea şi vă va întâmpina cererile cu mai mult entuziasm.

În general, în viaţă, un principiu – oricare ar fi el – este relativ uşor de admis. Ceea ce ridică întotdeauna probleme este aplicarea lui. Şi poate că, deşi unele reguli prezentate în cartea de faţă nu vă sunt necunoscute, aceasta este raţiunea pentru care mulţi dintre dumneavoastră, lipsiţi de un ghid, nu au putut niciodată să le aplice în mod eficient.

Prin urmare, studiaţi în amănunt capitolul următor, pentru că, mulţumită lui, veţi câştiga şi "bătălia pneului", dar veţi dobândi şi o excelentă formă fizică şi intelectuală.

CAPITOLUL V

METODA

Iată-ne ajunşi în miezul problemei. Capitolele precedente vi s-au părut, poate, puţin cam

sensibilitatea la hidraţii de carbon. (n.a.)

lungi, dată fiind nerăbdarea pe care o aveați de a ajunge la **metoda propriu-zisă, pentru a aplica, fără întârziere, noile principii care trebuie să vă înlesnească realizarea obiectivului: *pierderea în greutate, fără ca să vă mai îngrăşaţi vreodată*; şi aceasta, continuând să duceți o viață socială, familială şi profesională neschimbată.**

Dar insist foarte mult – adresându-mă în special celor care ar avea tendința să nu-i dea importanță – asupra faptului că lectura capitolelor precedente este absolut indispensabilă pentru ca aplicarea în practică a acestor principii să fie bine înțeleasă şi să devină un succes. Este, cu adevărat, esențial să cunoaşteți anumite mecanisme şi, astfel, să vă scoateți pentru totdeauna din minte idei primite de-a gata, ca aceasta care se referă la calorii.

Aşa cum am arătat mai sus, **descrierea metodei se va face în două etape:**

1. **– *pierderea propriu-zisă în greutate;***
2. **– *menținerea echilibrului ponderal*, adică faza de stabilizare sau "ritmul de croazieră".**

A. PIERDEREA ÎN GREUTATE – FAZA I

Primul lucru care trebuie făcut când începi să pui în aplicare un proiect – care mai este şi un proiect ambițios – este să-ți fixezi un obiectiv.

Prin urmare, trebuie să determinați care este numărul de kilograme pe care le aveți în exces, fiind conştienți de faptul ca fiecare organism are o sensibilitate proprie. Există mai mulți factori care pot explic diferența: sexul, vârsta, trecutul alimentar, istoricul dietetic, ereditatea. De aceea, este greu de spus câte kilograme veți putea pierde într-o săptămână. Pentru unii, va fi un kilogram, pentru alții, mai puțin. În alte numeroase cazuri, s-ar putea obține o scădere importantă la început, apoi una mai lentă. Nu fiți neliniştiți dacă, pentru dumneavoastră, acest proces va fi mai lent decât la o altă persoană din anturaj. Poate că v-ați făcut deja o idee mai mult sau mai puțin precisă despre kilogramele pe care doriți să le pierdeți. Ştiu, de exemplu, că, dacă ați putea scăpa de 4-5 kg (din cele 10-12, pe care le aveți în exces), ați fi foarte fericiți.

În ceea ce mă priveşte, eu vă încurajez sa fiți mai exigenți. Fără îndoială că sunteți ambițioşi în viața profesională. Fiți, prin urmare, şi în privința greutății dumneavoastră.

a. ALIMENTELE SUB STRICTĂ SUPRAVEGHERE

Ştiu din experiență că, din punct de vedere psihologic, nu este bine să începi prin a nega. Şi, foarte mult timp, am încercat să insist, mai întâi, asupra aceea ce este permis, înainte de a semnala ce nu este. Dar, în realitate, este destul de complicat, deoarece lista lucrurilor permise este atât de lungă, încât nu s-ar mai termina. În schimb, ce este interzis se află pe o listă mult mai scurtă, dar mult mai importantă, aşa că este mai bine să ne ocupăm de ea, în primul rând.

a. ZAHĂRUL

Este campion la toate categoriile de glucide rele.

Zahărul ar trebui să fie însoțit întotdeauna de simbolul pericolului. Pentru că este *un produs care poate fi periculos,* când este consumat în cantitate mare, aşa cum este, din păcate, cazul majorității contemporanilor noştri şi, mai ales, al copiilor.

I-am consacrat un capitol întreg, pentru că este indispensabil să fiți convinşi o dată pentru totdeauna de rolul său nefast în alimentație şi de **consecințele sale, nu numai în privința excesului ponderal, ci mai ales în privința oboselii (vezi capitolul asupra hipoglicemiei), a diabetului, gastritelor, ulcerelor, cariilor dentare şi maladiilor coronariene.**

Dar zahărul este indispensabil, poate că vă gândiți dumneavoastră. Ei bine, nu! nu este indispensabil. Dovada este că, timp de zeci de mii de ani, omul nu 1-a avut la dispoziție şi nu i-a fost rău din cauza asta, ci dimpotrivă.

Zahărul, cu mai puțin de două secole în urmă, era încă un produs de lux, puțin accesibil pentru majoritatea oamenilor. Astăzi, zahărul face aceleaşi ravagii cât alcoolul şi drogul la un loc.

Dar, veți întreba, dacă suprimăm zahărul în totalitate, cum îi vom putea păstra procentul

minim indispensabil din sânge?

Bună întrebare!

Aflați că organismul nu are ce face cu un aport exterior de zahăr (de altfel, tocmai în acest caz este perturbat, la nivelul glicemic) căci el ştie să şi-l fabrice singur, sub formă de glucoză, când are nevoie, şi asta şi preferă, glucoza fiind, într-adevăr, singurul carburant al organismului.

Pe măsură ce organismul îşi determină nevoile de zahăr, acesta din urmă este fabricat direct din rezervele de grăsime. Grăsimile sunt, pur şi simplu, transformate în glucoză.

De aceea, *nu mai consumați zahăr!*

Din două una: ori vă lipsiți de el, şi eu vă felicit, ori îl înlocuiți cu un îndulcitor de sinteză[16].

b. PÂINEA

Pâinea ar fi putut face obiectul unui capitol întreg, căci sunt multe de spus despre ea. De bine, în cazul "pâinii bune", atât de rară în zilele noastre, dar mai ales de rău, în cazul produsului de proastă calitate, care este vândut în marea majoritate a brutăriilor.

Pâinea obişnuită este fabricată cu făina cernută (fără să mai vorbim de aluaturile industriale congelate) şi, de aceea, este total lipsită de ceea ce este necesar unui metabolism normal. Pe plan nutritiv, ea nu aduce nimic altceva decât energie sub formă de glucoză.

Pe plan digestiv, pâinea nu aduce decât tulburări, dat fiind că toate elementele care ar fi trebuit să-i asigure o bună digestie au dispărut în procesul de rafinare a făinii.

De altfel, cu cât o pâine este mai albă, cu atât este mai "rea". Pentru că albeața indică un grad înalt de cernere a făinii.

Pâinea cu tărâțe*[17] *sau pâinea integrală, fabricată după moda veche, cu făina necernută, este mult mai acceptabilă, pentru că ea conține fibre (celuloză). Cantitatea de glucoză pe care o eliberează este cu mult inferioară celei din pâinea albă. Deci "îngraşă" mai puțin.

***Dar, oricât ar fi de bună, şi această pâine va fi suprimata de la masă*. În schimb, va trebui sa mâncați pâine, în cantitate normală, la micul dejun**, aşa cum vom vedea, în detaliu, mai târziu.

Vă îngrijorează cumva suprimarea pâinii? Dacă da, vă voi linişti imediat.

Dacă sunteți un consumator obişnuit cu pâine albă cum este cazul pentru 45% din populație, nu aveți nimic de pierdut, dacă nu o mai mâncați (cu excepția kilogramelor). În schimb, aveți totul de câştigat, pentru că este atât de dăunătoare sănătății dumneavoastră, încât hotărârea luată este foarte înțeleaptă.

Dacă însă mâncați *exclusiv* pâine neagră sau pâine integrală, fabricată din făină necernută (ceea ce dovedeşte că aveți deja o bună cultură dietetică), riscați, într-adevăr, să pierdeți ceva, mai ales la nivelul tranzitului intestinal.

Dar fiți pe pace, nu numai că veți putea s-o mâncați la micul dejun, în continuare, dar vă vom recomanda, în compensație, consumul de legume bogate în fibre, al căror rol în tranzitul intestinal este la fel sau chiar mai important.

c. FĂINOASELE

Făinoasele sunt constituite din amidon. Acestea sunt, în majoritate, glucide rele, iar unele vor trebui să fie excluse.

Cartoful

Primul dintre făinoase este cartoful. Ca anecdotă, vă relatăm că, în 1540, când a fost adus din lumea nouă, de către navigatori, francezii au aruncat cu bună ştiință această rădăcină bună de dat doar la porci. Au considerat-o atât de rea, încât au refuzat s-o consume, ceea ce, nu s-a petrecut cu popoarele nordice – germani, scandinavi, irlandezi... care au adoptat-o. Trebuie să mărturisim că nu prea aveau încotro, fiindcă deseori altceva de mâncare nici nu prea găseau.

[16] Vezi capitolul IX, asupra zahărului. (n.a)

[17] La 100 g de pâine, sunt 90 mg de magneziu în pâinea integrală. şi doar 25 mg în pâinea albă. (n.a.)

Francezii au tratat cu dispreț acest "tubercul pentru porci", timp de peste două secole.

Au trebuit să aştepte publicarea, în 1789, a *Tratatului privind cultivarea şi folosirea cartofului*, scris de Parmentier, pentru ca să se decidă să consume tuberculul în chestiune.

Mai târziu **s-a descoperit că acesta era plin de vitamine şi de săruri minerale, dar că îşi pierdea majoritatea calităților prin fierbere şi, mai ales, prin curățarea cojii.**

Experimente recente demonstrează că glucoza eliberată de cartof în cadrul proceselor metabolice este foarte mare.

Dieteticienii tradiționali clasifică, în general, cartoful ca "zahăr lent", ceea ce este o eroare. **În raport cu un indice 100, care este cel al glucozei pure, s-a putut demonstra că indicele cartofului este 70, ceea ce face din el unul dintre glucidele rele, în ciuda complexității moleculei sale de hidrat de carbon (vezi capitolul II). În afară de aceasta, s-a putut verifica faptul că prelucrarea industrială a cartofului (piureul instant) îi face să crească indicele glicemic la 95.**

Prin urmare, uitați-vă la cartoful aburind, din farfuria dumneavoastră, cu cel mai adânc dispreț!

Dar cartoful se poate şi prăji, iar aici simt cum hotărârea dumneavoastră se zdruncină.

Cartoful prăjit, în sine, este un aliment glucido-lipidic, întru-câtva ca pâinea cu unt. El nu poate fi consumat fără riscul de a vă îngrăşa, deoarece uleiul de prăjit care îl îmbibă va fi stocat sub forma de grăsime de rezervă.

Friptura cu cartofi prăjiți este deci o erezie!

Alungați-vă din minte imaginea aceasta, care este a celei mai proaste combinații alimentare! Lipidele din carne şi glucidele rele din cartofii prăjiți constituie un amestec contra naturii.

Eu ştiu cât vă costă abandonarea acestui fel "național", dar este prețul care trebuie plătit pentru a vă atinge obiectivul. Când veți fi ajuns la rezultat, nu veți regreta.

Citind capitolul asupra digestiei, veți înțelege şi mai bine pericolul reprezentat de amestecul de carne şi glucide şi vă veți da seama pentru cât de multe tulburări intestinale şi efecte secundare este răspunzător. Ați putea face şi singuri acest joc de cuvinte: "Nici un cartof, dacă vrei sa nu fii o cartoafă".

De vreo două ori pe an, mi se mai întâmplă, totuşi, nu să cedez în fața unor cartofi prăjiți, ci să hotărăsc deliberat să-i mănânc (atunci când nu mai ai nici un gram de dat jos, poți hotărî orice), dar nu oricum. Pentru că, dacă tot te abați, măcar să bei cupa plăcerii până la fund şi să alegi tot ce e mai bun. **Dacă vreți să limitați considerabil paguba, atunci mâncați cartofii prăjiți cu salată. Este excelentă, dar, mai ales, fibrele de celuloză din salată permit, într-un fel, captarea amidonului şi fac din acest amestec o glucidă care eliberează glucoza într-o cantitate extrem de limitată.**

Atunci când vă comandați friptura, la restaurant, formați-vă reflexul de a întreba imediat cu ce garnitură este servită. Există întotdeauna şi altceva în afara cartofilor. Luați fasole verde, roşii, spanac, vinete, țelină, conopidă, dovlecei. Iar dacă, din nefericire, nu sunt decât garnituri care conțin glucide rele; atunci luați numai salată verde.

Acasă, folosiți-vă de acelaşi reflex, când trebuie să alegeți legumele cu care veți servi carnea.

Fasolea uscată

Unii se aşteaptă, desigur, să condamn fără rezerve fasolea uscată, pentru că am spus cele mai de sus, cu privire la cartof. Ei bine, se înşală! In prima versiune a cărții de fața, nu cruțăm nici fasolea şi nici cel mai nobil mod de a o prepara: iahnia.

Astăzi, îmi recunosc greşeala şi îmi cer iertare de la locuitorii din Castelnaudary, dar, mai ales, de la frații Spanghero, pentru ignoranța mea.

De atunci, am descoperit cu surprindere şi mare satisfacție virtuțile bobului de fasole. Acesta **trebuie clasificat printre glucidele bune, dat fiind că prezintă un incide glicemic foarte scăzut.**[18]

Totuşi, vă recomand să evitați fasolea uscată în Faza I, cu excepția cazului în care vă

[18] Vezi capitolul II (n.a.)

hotărâți s-o consumați în exclusivitate, la micul dejun, în locul pâinii negre.

Vom reveni ulterior asupra acestui element, care va putea face obiectul unui consum – în limite raționale – în Faza II.

Orezul

Orezul, la origine şi aşa cum era consumat, prin tradiție, de către asiatici, este – în sine – un aliment complet, deoarece conține toate elementele nutritive indispensabile pentru menținerea vieții.

În schimb, **orezul alb, consumat – în general – astăzi, este foarte rafinat. Şi asta într-o asemenea măsură, încât nu-i mai rămâne aproape nici un fel de elemente nutritive, cu excepția unuia de care te-ai lipsi bucuros: amidonul.**

Orezul obişnuit (decorticat) trebuie, prin urmare, exclus, pentru că – la fel ca şi făina cernută – este o glucidă rea, care eliberează o mare cantitate de glucoză.

Dimpotrivă, *orezul complet şi, chiar mai bine, orezul sălbatic* canadian vor putea intra în meniul dumneavoastră, cu condiția de a nu le mânca împreună cu lipidele (unt sau brânză). Asociat cu roşiile (scăzute prin fierbere) şi cu ceapa, poate constitui un fel complet, bun pentru întreaga familie şi apreciat de toată lumea (vezi rețeta din anexă).

La restaurant se întâmplă să găseşti foarte rar orez neprelucrat, ceea ce este, cu adevărat, un mare păcat.

Probabil că această absență se datorează **aspectului său gri-maroniu**.

Porumbul

Porumbul este cultivat de secole şi, totuşi, este mâncat doar de câteva decenii.

Acum patruzeci de ani, nu găseai o cutie cu porumb în toată Europa, pentru că era un aliment rezervat exclusiv animalelor.

În Statele-Unite, porumbul a fost folosit – până în 1929 – la îngrăşatul animalelor.

Dar seceta din acel an a decimat turmele şi i-a ruinat pe fermierii din Middle-West. A urmat o perioadă de adevărată foamete şi pentru că nu se mai puteau mânca vitele, care muriseră, populația înfometată a mâncat hrana acestora sau ceea ce mai rămăsese din ea.

Astfel, America a început să consume porumb, obişnuință care a fost adusă şi în Europa, o dată cu ocupația americană de după război.

Cum să te mai miri, astăzi, că porumbul are un indice glicemic ridicat ceea ce-l clasifică printre glucidele rele – de vreme ce a folosit secole întregi la îngrăşatul vitelor? Dar mai interesant de ştiut este faptul că prelucrarea industrială a porumbului îi măreşte considerabil indicele glicemic, ceea ce face ca pop-corn-ul şi corn-flakes-urile să aibă o putere hiperglicemică, altfel spus, de „supraîngrăşare”.

Pastele

Chiar dacă este vorba de paste făinoase proaspete, este mai bine să le excludeți din alimentație. **Prin natura lor, pastele sunt glucide rele, fabricate, aproape întotdeauna, din făină cernută, cu adaos de lipide: unt, ouă. brânză, uleiuri etc.** Şi, să ne scuze creatorii faimoaselor slogane publicitare, dar, cu, **cât sunt mai “bogate”, cu atât pastele devin mai glucido-lipidice şi, astfel, contrarii principiilor noastre.**

Vă înțeleg amărăciunea la gândul că trebuie să suprimați pastele, pentru că – atunci când sunt proaspete şi bine făcute – sunt de-a dreptul delicioase.

Totuşi, dacă din nefericire sunteți serviți cu paste proaspete (pentru că celelalte nu merită decât un profund dispreț), aveți forța de a **nu vă atinge de ele, cât timp sunteți în Faza I, adică în faza de pierdere în greutate. Atunci când ați atins “ritmul de croazieră” din Faza II, gustați-le, dacă sunteți siguri că merită acest sacrificiu.**

Cât despre *pastele integrale*, adică acelea fabricate din făină necernută, vor putea face parte din alimentația normală a Fazei II şi vă voi spune mai târziu în ce moment al zilei este mai convenabil să le mâncați.

Pastele complete **sunt clasificate în categoria glucidelor bune, în măsura în care indicele lor glicemic este numai de 45.**

Trebuie, totuşi, să deplângem faptul că acest produs este clasificat (în Franţa), în mod abuziv, printre produsele dietetice. Comercianţii pot, astfel, să le vândă de 2-3 ori mai scump decât pastele normale, ceea ce este cu atât mai scandalos, cu cât preţul lor de cost este mai mic, dat fiind că materia prima sufera mai puţine prelucrări industriale.

În ţările nordice, şi mai ales în Germania, pastele integrale sunt vândute la acelaşi preţ ca şi celelalte. Putem deci spera că deschiderea definitiva a frontierelor europene să reglementeze această situaţie într-un mod fericit.

Celelalte "glucide rele"

M-am extins, în mod deliberat, asupra celor mai importante, a celor pe care le consumaţi cu regularitate şi la care va trebui să renunţaţi cel puţin temporar.

Există şi alte glucide rele: veţi găsi o listă exhaustivă la sfârşitul capitolului II. Este mai bine să le cunoaşteţi, ca să le puteţi evita cât nu e prea târziu, când le întâlniţi într-un meniu, într-o mâncare sau în farfuria dumneavoastră. Să citãm, la grămadă **cuş-cuşul, ca şi toate celelalte cereale prelucrate şi îmbogăţite cu grăsimi, zaharuri şi caramel, pe care le mâncaţi deseori la micul dejun**, ca să avem conştiinţa împăcată.

Cât despre *linte, năut, mazăre uscată*, v-aţi fi aşteptat să le vedeţi figurând în aceeaşi lista. Le vom rezerva însă un tratament de favoare, pentru că, deşi sunt făinoase, au avantajul de a nu elibera decât o cantitate redusă de glucoză. Vor fi excluse, totuşi, din Faza I, dar vor putea fi integrate după aceea în meniu, în cadrul fazei de stabilizare.

În afară de acestea, mai exista un fel deosebit de glucide, despre care vreau să vorbesc în continuare: fructele.

d. FRUCTELE

Fructul este un subiect tabu şi, dacă – din stângăcie – aş îndrăzni să spun că este mai bine să-l suprimaţi din alimentaţie, mulţi dintre dumneavoastră ar închide cartea la această pagină şi nu ar mai continua lectura, atât ar fi de scandalizaţi de o asemenea sugestie.

Pentru că, în cultura noastră, fructul este un simbol. Un simbol de viaţă, de "bogăţie" şi de sănătate. **Fructul este, înainte de toate, o sursă de vitamine, în orice caz, aşa se consideră. Mă grăbesc să vă dau toate asigurările; nu vom suprima fructele. Insă va trebui să le mâncaţi într-un mod diferit şi să vă bucuraţi de binefacerile lor fără a suferi şi inconvenientele lor. Pentru că sunt mult mai greu de asimilat decât aţi crede.**

Fructul este alcătuit din celuloză, dar este şi o glucidă, deoarece conţine "zahăr" sub formă de fructoză. Iar fructoza trebuie să facă obiectul unei atenţii cu totul speciale, pentru că se transformă în glicogen (energie disponibilă rapid). Din fericire, cantitatea de zahăr din fructe nu este prea mare şi, oricum este eliberată în cantitate mică, datorită fibrelor pe care le conţin acestea. Cantitatea de energie transformată nu constituie o problemă. În orice caz, este o energie care va fi folosită pentru nevoile imediate. Regula importantă (şi dacă ar trebui să reţineţi doar una, atunci pe asta s-o reţineţi) **este că fructele – în general – *nu pot fi combinate cu nimic altceva;* nici cu lipide şi nici cu proteine.**

Această observaţie nu este făcută doar în lumina pierderii în greutate care ne interesează. Ea se bazează pe legile chimiei digestiei. **Când sunt mâncate într-o combinaţie, fructele perturbă digestia altor alimente digerate şi, cu aceeaşi ocazie, îşi pierd majoritatea proprietăţilor (vitamine etc.) pentru care au fost mâncate. De aceea, cea mai gravă greşeală pe care o puteţi face este să consumaţi fructe la sfârşitul mesei.**

Pentru că vă ghicesc sceptici, vă voi da chiar aici câteva explicaţii, deşi acesta este subiectul capitolului despre digestie.

Amidonul trebuie *obligatoriu* – pentru a fi digerat – să fie însoţit de o enzimă, numita ptialină, şi care este secretată la nivelul salivei. Majoritatea fructelor au proprietatea de a distruge ptialina. De aici, rezultă că amidonul nu mai este digerabil în prezenţa fructelor. Bolul alimentar rămâne, prin urmare, „în suferinţă" în stomac, unde va fermenta sub

acțiunea căldurii şi a umidității. Consecința directă a acestui fenomen va fi o anumită balonare datorată gazelor precum şi tulburările digestive, în general. Poate că deja înțelegeți mai bine unele simptome care vă sunt familiare.

Când fructele sunt consumate împreună cu lipidele şi proteinele, de exemplu carne sau brânzeturi, ele rămân blocate un timp anume în stomac, în loc să treacă – aşa cum ar trebui – în intestin, unde sunt digerate normal. Dar carnea are proprietatea de a rămâne mai multă vreme în stomac, unde suferă cea mai importantă fază din digestia sa, mulțumită unor enzime adecvate.

Fructele vor rămâne prizoniere în stomac, unde, sub efectul căldurii şi al umidității, vor fermenta, producând chiar şi alcool. Deci toată digestia va fi perturbată.

În acelaşi timp, fructele îşi vor pierde toate proprietățile (vitamine), dar – cum o nenorocire nu vine niciodată singură – metabolismul proteinelor va fi şi el tulburat, de aici apărând balonările datorate putrefacției anormale.

***Fructele trebuie deci consumate singure*!** Iată o regulă care ar trebui învățată la şcoală. Copiii noştri ar avea mai puține probleme gastrice. Dar, la vârsta lor, organismul are alte resurse pentru a reacționa. În schimb, pentru un adult – şi în special, o persoană vârstnică – *fructele la sfârşitul mesei sunt o adevărată otravă*

Şi, atunci, când trebuie mâncate?

De fiecare dată când sunteți pe stomacul gol. Dimineața, de exemplu, înainte de micul dejun. Dar, după aceea, va trebui să aşteptați, până să începeți să mâncați, astfel: o jumătate de ora, dacă micul dejun este glucidic (adică pe bază de cereale, de exemplu) şi o oră, dacă este lipidic (ouă, şuncă, brânzeturi).

De asemenea, veți putea mânca fructe seara, târziu, înainte de culcare. Adică, la cel puțin 2-3 ore după ce ați luat cina.

Pentru cei care au probleme de insomnie (care, de altfel, ar trebui să se rezolve în parte datorită metodei de alimentație expuse în această carte), se recomandă să nu consume portocale la culcare, vitamina C având un efect care stimulează starea de trezie.

Un fruct poate-fi consumat, eventual, şi la mijlocul după-amiezii. Dar va trebui să vă asigurați că a trecut suficient timp de la prânz (circa trei ore) şi că mai este destulă vreme până la cină (cel puțin o oră).

Puteți chiar să luați mese compuse numai din fructe. Cu condiția să <u>nu</u> mâncați decât atâta.

***Lămâia* aproape că nu conține zahăr, de aceea, puteți să-i beți sucul (neîndulcit) în orice moment sau să-l folosiți la mâncare.**

Totodată, evitați pepenele galben la începutul mesei, pentru că el ar provoca o mică secreție de insulină susceptibilă, de a "capta", după aceea, lipidele din felul principal.

Voi încheia aceste rânduri cu privire la fructe printr-o precizare suplimentară. **Pe cât posibil, mâncați fructul împreună cu coaja. Ea conține celuloză, ceea ce vă ajută în tranzitul intestinal; în coajă se află cea mai mare cantitate de celuloză (şi, uneori, chiar vitamine).**

Coaja fructelor limitează puterea lor glicemică. Deci veți slăbi mai mult (sau vă veți îngrăşa mai puțin), dacă respectați această regulă.

Dintre alimentele pe care trebuie să le supravegheați cu cea mai mare strictețe, ne-au mai rămas de prezentat băuturile şi, în primul rând, alcoolul.

e. ALCOOLUL

Alcoolul îngraşă! Aşa credeți, pentru că aşa vi s-a spus. Poate că ați avut şi remuşcări la gândul că toate kilogramele dumneavoastră excedentare trebuie puse pe seama alcoolului, aşa cum se insinuează. Nu era nevoie să căutați mai departe. Vom încerca să stabilim, cu obiectivitate, care este situația în această privința.

Este adevărat că alcoolul îngraşă. Dar mult mai puțin decât zahărul, pâinea albă, cartofii şi orezul. De aceea, *după ce ați pierdut kilogramele în exces, puteți reintroduce rapid vinul, într-o cantitate absolut acceptabilă (circa o jumătate de litru pe zi).* Alcoolul îngraşă pentru că este o glucidă rapid metabolizată şi pusă în rezervă imediată, după ce a stimulat secreția de insulină. Dar aceasta se întâmplă în special când sunteți pe stomacul gol. *Când este*

deja plin, mai ales cu protide-lipide (carne, peşte, brânzeturi), alcoolul se metabolizează mai puţin rapid, prin combinarea sa cu alimentele, şi produce, astfel, o cantitate redusă de grăsimi de rezervă.

Cele care trebuie să fie eliminate hotărât sunt băuturile aperitive. Dacă nu puteţi altfel, şi trebuie să ţineţi companie invitaţilor dumneavoastră, atunci luaţi o băutură nealcoolizată, un suc de roşii sau un Perrir.

Singura băutură-aperitiv nobilă, este, după părerea mea, şampania sau un vin bun, în special alb. Dar, pentru Dumnezeu, nu acceptaţi să vi se pună în ea (în majoritatea cazurilor, pentru a ascunde calitatea mediocră a şampaniei sau a vinului) lichiorul de coacăze sau alt sirop bizar, pe care se căzneşte câte unul să-l inventeze pentru a-şi dovedi originalitatea.

Dacă nu puteţi altfel, acceptaţi ca aperitiv un pahar de şampanie bună, dar în nici un caz *să nu o beţi pe stomacul gol*! Începeţi, mai întâi, să mâncaţi niste antreuri.

Dar fiţi atenţi! Antreul fără glucide. Veţi învăţa foarte repede să le recunoaşteţi.

Sunt acceptabile: măslinele, brânza, mezelurile (salam sau cârnat uscat, de exemplu) sau chiar peştele.

Totuşi, în Faza I va trebui să încercaţi să suprimaţi complet băuturile-aperitiv, deoarece aceasta este o fază riguroasă, în care regulile de bază ale metodei trebuie să fie aplicate cu absolută strictețe, pentru a avea eficienţă în procesul de slăbire.

BĂUTURILE DIGESTIVE

Cât despre băuturile digestive, trebuie să le puneţi cruce. Coniacurile, armagnacul sau rachiurile de pere sunt delicioase, dar dăunătoare din toate punctele de vedere, pentru echilibrul dumneavoastră ponderal. Lăsaţi producătorilor naţionali grija de a-şi vinde producţia la export. Este bine pentru balanţa (comercială) a Franţei, însă rău pentru a dumneavoastră.

Dar poate că sunteţi adepţi ai băuturilor tari deoarece aţi crezut că vă ajută la digestie. Ei bine! n-aveţi nici o teamă, după ce veţi adopta cu succes principiile alimentare prezentate în această carte, nu veţi mai avea deloc probleme de digestie, chiar, şi după o masă copioasă!

BEREA

Nici în privinţa berii nu am să fiu mult mai blând. Pentru că **eu o consider o băutură care trebuie consumată cu foarte multă moderaţie.**

După cum cunoaşteţi slăbănogi care se îndoapă cu glucide rele, fără să pună pe ei un gram, tot aşa aţi întâlnit – cu siguranţă – mari băutori de bere al căror stomac este la fel de uscat "ca o pensie de bătrâneţe" (acesta este cazul soţiei unuia dintre prietenii mei cei mai buni).

Nu este necesar să fi stat mult în Germania, pentru a şti **care sunt efectele secundare ale berii: balonare, creştere în greutate, respiraţie urât mirositoare, indigestie, în ciuda prezenţei diastazelor, micile enzime a căror menire este tocmai de a ajuta digestia.** S-o spunem de-a dreptul: fără diastaze, rezultatul ar fi catastrofal.

Berea conţine tot ce e mai rău: alcool (desigur, în cantitate moderată), acid, dar, mai ales, o mare cantitate dintr-o glucidă – maltoza (4 g la litru) – al cărei indice glicemic este 110, adică şi mai ridicat decât al glucozei. De altfel, asocierea dintre alcool şi zahăr favorizează hipoglicemia, care stă la originea oboselii, deci a performanţelor scăzute (vezi capitolul despre hipoglicemie). Prin urmare, berea este o băutură cu o mare putere energetică, dacă ne referim la constituirea grăsimilor de rezervă. De aceea, abandonaţi berea, mai ales între mese. Dacă nu puteţi rezista, faceţi ca şi în cazul cartofilor prăjiţi. Îndepliniţi-vă această dorinţă de vreo două ori pe an, bând 1-2 halbe, într-una din cele mai bune cârciumi din oraşul dumneavoastră, după ce v-aţi asigurat, cel puţin, că este o bere de calitate.

În Faza I, v-aş recomanda să eliminaţi definitiv berea. În Faza II, în schimb, aşa cum veţi reintroduce o cantitate rezonabilă de vin, puteţi – din timp în timp – să beţi un pic de bere la o masă (maximum 33 de centilitri).

VINUL

Am păstrat vinul la urmă, deoarece este singura băutură alcoolică in privința căreia rezervele mele vor rămâne mai nuanțate.

Nu se face nici o distincție între vinul alb şi vinul roşu, cu excepția mențiunii că vinul roşu, conține – în general – mai mult tanin. Taninul are, într-adevăr, virtuți terapeutice speciale, în măsura în care procianidina pe care o conține permite limitarea formării de ateroame.

De aici şi până la a spune că vinurile bogate în tanin contribuie, într-o oarecare măsură, la prevenirea bolilor cardiovasculare, nu este decât un pas, pe care numeroşi oameni de ştiință, ca profesorul Masquelier[19] l-au făcut.

În 1979, o anchetă foarte serioasă, realizată în Anglia – şi referindu-se la 18 țări – a evidențiat faptul că mortalitatea prin infarct miocardic este deosebit de scăzută la populațiile care consumă de obicei vin (de 3-5 ori mai redusă în Franța şi Italia, decât în Europa de nord).

Prin urmare, vinul va putea face parte din alimentația normală din cadrul metodei, cu condiția de a ramâne la o cantitate rezonabilă (circa o jumătate de litru pe zi) şi de a fi băut, pe cât posibil, la sfârşitul mesei, adică atunci când stomacul s-a umplut deja cu hrană.

In Faza I, este bine să renunțați la vin cât mai repede posibil. În Faza II, vinul va putea fi consumat zilnic, fără prejudicii pentru menținerea greutății. Totuşi, cantitatea băută va trebui să fie administrată abil, cu celelalte glucide (mă gândesc în special la ciocolată sau la deserturi, în general). Dar acesta va face obiectul unui paragraf detaliat, puțin mai departe.

Când veți fi în Faza I, adică aceea în care trebuie să fiți foarte fermi, poate că o să vă fie greu să luați masa în familie sau cu prietenii, fără să beți o picătură de vin. Pentru că, dacă anunțați din capul locului că nu beți, ceilalți pot fi jenați.

Sfatul meu este acesta: lăsați să vi se umple paharul şi luați-l în mână la fel de des ca şi atunci când ați bea normal. Înmuiați-vă buzele, în loc să beți.

Am practicat această metodă mai multe săptămâni şi vă rog să mă credeți că nimeni nu a observat că nu beam nimic.

În acelaşi mod, nimeni nu a remarcat vreodată că nu mâncăm nici o fărâmitură de pâine. Pentru a da această iluzie, îmi încep întotdeauna bucata de pâine, dar rămâne ruptă, pe masă. Niciodată nu m-am "atins" de ea s-o mănânc.

f. CAFEAUA

Adevărata cafea, tare de tot, espresso italienesc, a cărui doză de cofeină ar scula şi un mort, trebuie proscrisă. **Beți cafea decofeinizată sau cafea arabică slabă, care conține mult mai puțină cofeină. Acum, se găseşte practic peste tot cafea decofeinizată şi este în general, bună.** Chiar şi acasă puteți face o cafea decofeinizată foarte bună. Iar marii amatori de cafea nici nu bagă de seamă.

Dacă sunteți un băutor înrăit de cafea foarte tare, fără îndoială că simțiți nevoia s-o beți ca pe un excitant, pentru a vă trezi.

Dacă aveți, de obicei, momente de oboseală bruscă şi, mai ales, spre ora 11 dimineața sau pe la mijlocul după-amiezii, în timpul digestiei, aceasta este din pricina hipoglicemiei (vezi capitolul care îi este consacrat).

Cofeina este interzisă pentru că, deşi nu este o glucidă, are ca efect stimularea pancreasului şi generează o secreție de insulină.

Dacă ați luat o masă fără glucide rele, a cărei energie este pe punctul de a fi eliberată, ar fi o prostie să compromiteți această situație bună, provocând o secreție de insulină "mobilizatoare" printr-o ceaşcă de cafea tare. Dacă sunteți băutori de cafea, nu vă va fi deloc greu să treceți la cafeaua decofeinizată, de îndată ce veți începe să aplicați metoda. La puțin timp după aceea, veți fi surprinşi să constatați că ați şi uitat de nevoia de cafea.

Este important de subliniat, totodată, că marii băutori de cafea (cu sau fără cofeina) se expun unui risc suplimentar: creşterea procentului de colesterol din sânge (vezi capitolul asupra hipercolesterolului).

[19] Vezi cartea doctorului Maury, Medicina cu ajutorul vinului, Editura ARTULEN. (n.a.)

Atenție, de asemenea, la ceai; teina are aceleaşi efecte ca şi cofeina şi, în plus, afectează absorbția fierului!

g. LIMONADELE ŞI BĂTURILE ACIDULATE

Aceste băuturi sunt preparate, în general, din extracte aproape întotdeauna sintetice de fructe sau de plante şi toate au acelaşi defect major: conțin mult zahăr.

Deci sunt dăunătoare şi, ca urmare, trebuie total excluse, nu numai pentru că au în compoziție mult zahăr, ci şi pentru că acidul din ele are ca efect iritarea stomacului, gastrita şi aerofagia.

Chiar dacă sunt făcute pe bază de extracte naturale, trebuie să vă feriți de ele, pentru că pot fi toxice. S-a observat că extractele naturale de citrice conțin, într-adevăr, urme importante de substanțe nocive, cum sunt terpenele.

Cât despre cele mai rele dintre aceste băuturi, cele pe bază de cola, ar trebui să fie ori interzise, ori semnalate printr-o eticheta specială, cum sunt pachetele de țigări în SUA: "Acest produs este periculos...".

Este, oricum, regretabil că în Europa consumul de cola a luat o asemenea amploare. Îi las doctorului Emile-Gaston Peeters sarcina de a face comentariile asupra acestei probleme[20]:

„**La ora actuală, băuturile numite "pe bază de cola", prezentate pe piața europeană, conțin, la 19 centilitri (conținutul mediu al unei sticle mici), circa 21 mg de cofeină şi 102 mg de acid fosforic. Cofeina are proprietăți excitante. Acidul fosforic este un acidifiant intens, iar marea lui concentrație de fosfor riscă să dezechilibreze raportul calciu/fosfor din alimentație, cu un grav pericol de deficit în privința fixării calciului în oase. În sfârşit, ar trebui să existe asigurarea că acidul fosforic utilizat nu conține urme prea bătătoare la ochi de metale toxice grele.** Concluzia este simplă. Băuturile numite "pe bază de cola" – având compoziția actuală – *trebuie să fie categoric interzise copiilor şi adolescenților*. Ele nu sunt binefăcătoare pentru nimeni."

Cred că această declarație nu mai are nevoie de comentarii.

Indiferent dacă este vorba de copii sau de dumneavoastră, **recomandarea mea fermă este aceeaşi: fără limonadă, fără băuturi acidulate, fără cola!**

h. LAPTELE

Laptele natural este un aliment glucido-lipidic, adică are în compoziție atât grăsimi, cât şi glucide. Prin urmare, este mai bine să-l evitați şi să nu cumpărați decât lapte degresat.

Glucidele se află în zer şi sunt eliminate în momentul fabricării brânzeturilor, care nu mai păstrează decât lipidele şi proteinele (cu excepția brânzei "Cantal" şi a brânzeturilor de capră).

În brânza de vaci cu 0% materii grase, nu mai rămân decât proteinele şi puține glucide (5 g la 100 de grame de brânză).

i. SUCURILE DE FRUCTE

Nu mă voi extinde asupra acestui subiect, deoarece comentariul general cu, privire la fructe este valabil, după cum bănuiți, şi în cazul sucurilor de fructe.

Vă recomand, totuşi, să preferați fructele pentru a beneficia, astfel, de celuloza din pulpa acestora. Bineînțeles că numai sucurile de fructe pe care le veți face singuri din fructele proaspete sunt acceptate. Nu consumați niciodată aşa-zisele sucuri de fructe din fermerți, lipsite complet de vitamine, prea acide şi în care se adaugă sistematic zahăr.

PUNEREA ÎN APLICARE A FAZEI I

PIERDEREA ÎN GREUTATE

[20] *Ghidul de dietetică*, Editura Marabout. (n.a.)

Faza I a metodei noastre nu este, în mod obligatoriu, cea mai dificilă, pentru că, în general, va fi de ajuns să suprimați total doar unele lucruri. Dar, pentru a reuși cu adevărat, va trebui, totuși, să vă însușiți perfect *elementele de bază ale sistemului.*

Dacă ar fi să mă încred în experiența mea, tocmai la acest nivel se înregistrează unele rateuri.

Departe de mine ideea de a mă îndoi de capacitățile dumneavoastră intelectuale de a asimila un nou concept. Dar, în cazul de față, trebuie să eliminăm mai întâi ideile moștenite, care sunt cu mult mai înrădăcinate în subconștientul nostru, cu cât ele sunt în de aproape legate de "cultura" noastră. Ideile destul de simple expuse aici – al căror fundament științific este opera unor medici și a unor cercetători[21] – nu au ieșit, din păcate, dintre pereții unor cabinete. Nu trebuie deci să contați pe cei din anturajul dumneavoastră să va sprijine în ceea ce veți întreprinde.

Va trebui, de exemplu, să înțelegeți că, dacă luați o masă proteino-lipidică (compusă din carne sau peşte cu legume), veți putea să mâncați, dacă doriți smântână[22] fără a abuza şi fără nici un prejudiciu pentru noile reguli alimentare pe care le respectați.

În schimb, daca vreți să mâncați brânză de vaci în cursul unei mese pe bază de glucide, singura brânză care vă este îngăduită este cea cu 0% materii grase.

Iata, mai jos, un fel de *ghid pentru punerea în practică a Fazei I.*

MICUL DEJUN

Micul dejun nr. 1:

Este un mic dejun *glucidic*.

- *Un fruct* (mâncat cu minimum 20 de minute înaintea restului de alimente)
- cereale prelucrate (fulgi)
- *pâinea neagră sau integrală*
- *brânză de vaci cu 0% materii grase*
- *cafea decofeinizată* sau ceai slab
- *lapte degresat*
- *îndulcitor sintetic* (la nevoie).

Caracteristica acestui mic dejun este faptul că este alcatuit pe bază de glucide bune, ceea ce înseamnă o eliberare de glucoză moderată şi, mai ales, absența *oricărui lipid*.

Prin urmare, el cuprinde succesiv:

UN FRUCT: Acesta poate fi de orice fel. Personal, aș recomanda mai degrabă o portocală, două mandarine sau un kiwi, deoarece, pe nemâncate, absorbția vitaminei C este foarte eficace.

Dacă vreți un măr, mâncați-l foarte încet, cu coajă.

Banana, prea bogată în glucide, nu ne interesează.

Respectați cu strictețe cele 20 de minute sau mai mult de la ingerarea – pe nemâncate – a acestui fruct şi până la începutul micului dejun propriu-zis. Recomandarea mea este să mâncați fructul la sculare, apoi să vă faceți toaleta şi să nu luați micul dejun decât după ce v-ați îmbrăcat, ceea ce vă va lua, chiar dacă sunteți foarte rapizi, cel puțin o jumătate de oră.

A mânca un fruct la micul dejun, în Faza I nu este o obligație şi nici o condiție de reuşită. Este opțional. Dacă nu mâncați niciodată fructe, ceea ce este regretabil la urma urmei, nu le mâncați sistematic, doar pentru că le menționez aici. În schimb, pentru cei care mănâncă fructe în fiecare zi şi care ar fi foarte frustrați dacă ar fi lipsiți complet de ele, am indicat, mai sus, că dimineața, pe nemâncate, este unul dintre rarele momente permise când le pot mânca. De altfel, **puteți, dacă doriți, să luați un mic dejun compus exclusiv din fructe. Dacă alegeți micul dejun nr. 2, care este proteino-lipidic, nu veți putea mânca fructul decât dacă respectați intervalul de cel puțin o oră.**

***PÂINEA NEAGRĂ*:** Cumpărați de la brutărie pâine neagră. În general, se găsește peste tot, dar este făcută mai mult sau mai puțin bine, pentru că, deseori, este produsă dintr-un amestec de

[21] Vezi bibliografia.

[22] Acest fapt fiind valabil doar în ipoteza că aveți un colesterol normal (vezi capitolele II şi VIII), o smântână mai slabă e permisă. (n.a.)

sortimente de făină, în care făina completă nu reprezintă decât 25-30%. **Pentru a-i recunoaşte calitatea, asigurați-vă că textura ei este relativ grosieră. Feriți-vă de pâinea neagră care nu are decât numele şi culoarea acesteia. Ideal este să consumați pâine neagră "integral", adică având toate componentele bobului de grâu (100% din fibrele lui), ceea ce face din această o glucidă bună, cu indice glicemic foarte scăzut.** Pâinea germană sau suedeză are, în general, aceste caracteristici, dar trebuie să fiți atenți, căci i se adaugă deseori zahăr sau grăsimi.

Pâinea neagră se îmbibă mai rapid cu lichidele din stomac. Deci veți avea mai repede senzația de saţietate. Pentru că noi nu vom măsura niciodată cantitatea, aş fi tentat să vă spun că puteți mânca tot ce doriți. În realitate, m-aş mulțumi să spun, în privința pâinii: mâncați-o „rațional".

Puteți consuma, de asemenea, chifle prăjite (deseori de proveniență suedeză)**, ca si crakeri fabricați din făină necernută. Există mai multe mărci, dar este important – înainte de a alege una – să o verificați bine, ca să nu conțină zahăr sau grăsimi.**

La fel, dacă luați pesmeți, nu-i alegeți decât pe cei care sunt făcuți din făină necernută, în mod integral, şi care nu conțin nici zahăr, nici grăsimi, lucru deosebit de rar.

Dar ce veți pune pe pâine? În Faza I este, cu adevărat exclus să puneți unt sau margarină, spre deosebire de ceea ce veți putea face în Faza II. Exclus, totodată, să puneți miere sau dulceață. Mierea şi dulceața sunt glucide rele, cu o foarte mare concentrație de zahăr. De aceea, trebuie eliminate *cu desăvârşire.*

Prin urmare, vă propun să puneți brânză de vaci cu 0% materii grase, pe felia de pâine. Dacă amestecul vi se pare cam fad, puteți presăra pe deasupra un îndulcitor – dar puteți decât foarte puțin, deoarece puterea sa de a îndulci este foarte ridicată – sau, dacă preferați, sare.

Dar puteți să alegeți şi fulgii de cereale, pentru micul dejun.

Pentru aceasta, ar trebui să-i preferați pe cei grosieri, care nu conțin nici un adaos indezirabil, ca zahărul, grăsimile, caramelul, mierea. Verificați bine compoziția, care trebuie să fie menționată pe cutie. Va trebui, în orice caz, să excludeți tot ceea ce este produs pe bază de orez şi porumb.

CAFEAUA DECOFEINIZATĂ SAU CEAIUL SLAB[23]: Nu voi mai reveni aici asupra necesității imperative de a nu bea cafea tare. În schimb, dacă aveți o cafea slabă, merge. Dar, dacă v-ați putea obişnui cu cafea decofeinizată, amestecată, eventual, cu cicoare („este excelentă pentru sănătatea dumneavoastră") ar fi şi mai bine. Dacă beți ceai, nu-l faceți prea tare. Şi ceaiul conține cofeină.

LAPTELE DEGRESAT: Dacă puneți lapte în cafea sau în ceai, folosiți numai lapte degresat. Chiar şi laptele semi-gras este interzis, pentru că are, în conținut, lipide. Cel mai bine este să luați lapte degresat-praf, pentru că puteți realiza, în acest mod, un amestec mai concentrat.

Bineînțeles că nu veți mânca zahăr obişnuit (deja vi l-ați alungat complet din minte). Folosiți zaharina.

Micul dejun nr. 2

Micul dejun nr. 2, din Faza I, este sărat (proteino-lipidic), adică nu va conține nici un fel de glucide, fie ele "bune" sau „rele". Este cel pe care vi-l recomand când sunteți la hotel, deoarece nr. 1 nu este întotdeauna uşor de luat în exterior.[24]

Prin urmare, micul dejun nr. 2 conține, la alegere:

- *ouă*
- *şuncă şi/sau jambon, cârnați*
- *brânză*
- *cafea decofeinizată,* cafea slabă sau ceai slab
- *smântână sau lapte* (de preferință smântână)
- *zaharină* (la nevoie).

[23] Dacă doriți să beți cacao, asigurați-vă ca aceasta să nu conțină zahăr.

[24] În ipoteza că aveți hipercolesterol, acest mic dejun nu vă este recomandat. Pentru cei care nu au astfel de probleme, este necesar să-şi echilibreze bine consumul de lipide (vezi cap. II şi VIII). (n.a.)

Acesta este, întrucâtva, un mic dejun anglo-saxon, cu singura diferență că nu are *nici pâine prăjită, nici fulgi de cereale, nici dulceață* şi bineînțeles, nici zahăr.

Excluderea oricăror glucide din acest mic dejun este capitală.

PRÂNZUL

Prânzul, luat acasă sau în oraş, *va fi întotdeauna proteino-lipidic*, ceea ce nu înseamnă că trebuie să conțină o mare cantitate de grăsimi (vezi capitolul II, asupra lipidelor "bune" şi "rele").Vă voi da însă câteva exemple, pentru ca să fiu sigur că, nu veți face nici o greşeală.

Vă recomand să consultați, mai ales, lista glucidelor (vezi Anexa nr. 1) şi s-o copiați, ca s-o aveți mereu la dumneavoastră. Dar o s-o învățați repede pe dinafară.

Meniul tip pentru prânz va fi următorul

- cruditățI
- peşte şi/sau came
- legumele permise (vezi lista)
- salată
- brânză
- băutură: apă neacidulată.

Antreuri

Sunt permise toate salatele, cu condiția ca printre componentele sale să nu fie glucide. Este, în special, cazul salatei "à la Nisa".

De aceea, asigurați-vă, înainte de a comanda un fel de mâncare, că nu conține nici cartofi, nici porumb, nici morcovi, nici sfeclă.

Evitați, totodată (numai în Faza I), alimentele glucido-lipidice, cum sunt nucile. Daca sunteți la restaurant, nu comandați salată cu nuci, **ci mai degrabă, o salată cu slăninuța.** Totuşi, fiți atenți: va trebui să precizați foarte bine, în momentul când faceți comanda: salata să nu aibă crutoane, pentru că, de multe ori, bucătarii au suprătoarea manie de a le adăuga.

Fiți vigilenți! Nu începeți prin a tolera aceste "mici greşeli" care sunt, de fapt, enorme, dacă aveți în vedere obiectivul urmărit. Arătați-vă exigenți în fața chelnerilor. Dacă ați precizat "fără crutoane" sau ,,fără porumb", nu le acceptați ,,de data asta", numai pentru că au mulți oameni de servit.

Dacă doriți ca şeful de sală sau chelnerul să vă ia în serios, trebuie să fiți convingători, insistând asupra faptului *că este absolut exclus să acceptați chiar şi cea mai mică urmă din ceea ce nu doriți, în felul care vi se va servi*

În ceea ce mă priveşte, am găsit că cel mai bun mod de a mă face respectat pe acest plan este să spun că sunt alergic. Şi merge de fiecare dată. **Atâta timp cât veți găsi în salată fasole verde, praz, anghinare, varză, conopidă, roşii, andive, sparanghel, ciuperci, ridichi, brânză sau mezeluri, mâncați cât vreți. Veți exclude din această listă salata de sfeclă roşie, deoarece conține zahăr, precum şi morcovii.**

Cât despre ouă, nu există – după cum ştiți – nici o restricție, chiar dacă au maioneză.[25] Ei, da! **Maioneza şi smântâna sunt permise la mesele proteino-lipidice.** Dar nu este nici un motiv să faceți din asta o orgie. Dacă vă place maioneza, mâncați în mod normal. Dar ar fi mai bine s-o evitați, în cazul în care aveți tendința la hipercolesterol (vezi capitolele II şi VIII).

Puteți lua, ca antreuri, şi ton, sardele în ulei, crab, langustine, somon afumat sau marmat. Evitați, totuşi, în Faza I, stridiile, scoicile Saint Jacques sau pateul de ficat de gâscă. Acestea conțin o cantitate de glucide şi, astfel, riscă să vă întârzie rezultatele fără a le compromite. Nu vă fie teamă însă, în Faza II le veți putea mânca după cum doriți.

Felul principal

Felul principal va putea fi compus, în special din carne sau peşte. Nu exista nici o

[25] Dacă este maioneză din tub sau din borcan, verificați-i compoziția. Probabilitatea de a conține zahăr, glucoză sau făină este foarte mare. (n.a.)

restricție în acest domeniu – poate doar în privința preparării – deşi ar fi de dorit să preferați peştele.

Carnea şi peştele *nu vor fi preparate pané.* Pesmetul face parte dintre glucide. Peştele nu va fi dat prin făină. Feriți-vă de limba-de-mare "meuniere". **Comandați întotdeauna peştele *la grătar.* Evitați, de asemenea, grăsimile pentru prăjit, "saturate" de căldură, nu întotdeauna uşor de digerat, şi periculoase din cauza colesterolului.**

Atenție la sosuri! Daca sunteți adepții "noii bucătării", **sosurile sunt, în general, foarte uşoare, în măsura în care nu conțin făină. În majoritatea cazurilor, sosul este rezultat prin combinarea cu o smântână având conținutul de grăsimi foarte redus.**

Când mâncați carne, puteți să luați, eventual, un sos bearnez[26], dacă vă place şi nu aveți probleme de colesterol. ***Dar evitați muştarul, în Faza I.*** **Acesta este făcut cu făină extrasă din planta cu acelaşi nume şi este o glucidă. În cantitate mică nu deranjează prea mult. De aceea, îl reintroducem în Faza II.**

În ceea ce priveşte garniturile, veți alege cu prioritate legumele bogate în fibre. De la roşii la dovlecei, trecând prin fasole verde, vinete sau conopida, aveți de unde alege. Consultați lista din anexă, pentru ca să le cunoaşteți pe toate, deoarece sunt numeroase.

Aşa cum v-am recomandat mai înainte, dacă nu găsiți altceva la restaurant, mâncați pur şi simplu salată verde, fetică, salată creață, cicoare sau păpădie. Şi o puteți mânca atât cât doriți, ca antreu, fel principal, precum şi înainte sau o dată cu brânza.

Brânza

De acum, trebuie să va obişnuiți să mâncați brânza *fără pâine.* Nu este deloc imposibil şi veți vedea, după aceea, că o savurați mai bine. De altfel, o veți aprecia cu atât mai mult, cu cât veți putea – în curând – să o însoțiți şi cu puțin vin.

În orice caz, oamenii bine crescuți mănâncă brânza exclusiv cu cuțitul şi cu furculița. De aceea, nu mai este loc şi pentru pâine ca suport. **Dacă, totuşi, vă deranjează prea mult, încercați să mâncați brânza cu salată. Iată şi o altă tehnică: întrebuințați caşcavalul ca suport pentru alte brânzeturi.**

În Faza I, vă vor fi permise aproape toate brânzeturile. Totuşi veți fi rezervați în privința brânzei de Cantal[27], ca şi a brânzeturilor de capră, care conțin o cantitate mică de glucide. Este mai bine să le evitați în perioada de început.

Deserturile

Unele deserturi pot fi preparate cu zaharină în măsura în care prepararea nu implică mult timp de coacere sau fierbere – de exemplu, tarta cu cremă englezească[28] sau laptele de pasăre.

Băuturile

Am spus deja că, ***în Faza I, trebuie să evitați orice băutură alcoolică, inclusiv vinul.*** **Deci beți apă, ceai rusesc sau ceai de plante, dacă vă place. Dar evitați apele gazoase, pentru că vă umflă şi vă perturbă digestia.**

Oricum vă recomand să nu beți decât foarte puțin în timpul mesei, deoarece riscați să vă "înecați" sucurile gastrice şi să vă deranjați digestia. Dacă, totuşi, trebuie s-o faceți, începeți numai după a doua jumătate a mesei. Nu beți din momentul în care vă aşezați să mâncați. Acesta este un obicei dăunător, pe care îl au prea mulți semeni ai noştri. Şi este responsabil pentru o parte dintre tulburările de metabolism ce se reflectă asupra digestiei. *Beți mai bine între mese* (minimum un litru de apă).

Dacă mergeți la mese festive, în Faza I, vă reamintesc că trebuie să vă sustrageți de la

[26] Verificați-i compoziția. Dacă sunteți la restaurant, există şansa ca sosul să fie natural, fără zahăr ori alt adaus nedorit. (n.a.) / Sos bearnez, adică sos de ouă cu unt topit. (n.tr.)

[27] Cantal, sort de brânză cu pastă dură, obținută din lapte de vacă, numită astfel după locul de origine (Cantal, din provincia Auvergne). (n.tr.)

[28] Crema englezească este o cremă de bază, fiartă în bain marie, parfumată cu fructe. (n.tr.)

consumarea băuturilor-aperitiv alcoolice. Luați un suc de roşii. Dacă nu aveți încotro, acceptați o băutură alcoolică (un kir[29], de exemplu, pregătit pentru toată lumea), primiți-o, dar nu o beți. Muiați-vă din când în când buzele, pentru a "participa", dar nu o consumați. Apoi, o puteți "face uitată" pe undeva, într-un moment în care nimeni nu bagă de seamă. În anumite împrejurări, poate o să fie mai greu să vă debarasați de ea. Atunci, dați dovadă de imaginație. Puneți paharul la îndemâna amatorilor de băutură, care se aranjează ei, cumva, să ia "din neatenție" paharul altora, mai ales dacă este plin: Dacă această | specie nu mai există în anturajul dumneavoastră apropiat – ceea ce m-ar mira – atunci vă rămâne posibilitatea ghiveciului de flori, a frapierei de şampanie, a ferestrei, dacă este vară, sau chiuvetei.

<u>Dacă sunteți în Faza I şi vă aflați la o recepție, iată câteva sfaturi:</u>

Acceptați paharul de şampanie care vi se pune în mâna. Țineți-l în mână o bucată de vreme. **Muiați-vă buzele în el, din când în când, dacă aveți siguranța că nu-l veți bea. Apoi, puneți-l, cu discreție, jos.**

Mâncarea servită la o recepție constituie, în schimb, o adevărată problemă. Dar nu există problemă fără soluție.

Este exclus să mâncați sandvişuri, oricât ar fi ele de mici. Dar ce se află pus pe pâine este foarte bun pentru dumneavoastră: o felie de somon, salam, o rondelă de ou, sparanghel etc. Dacă sunteți destul de isteț ca să separați partea de deasupra de suportul de pâine, bravo vouă! Dar la recepții există întotdeauna lucruri conforme cu regimul nostru alimentar.

***Căutați brânza!* întotdeauna veți găsi şi brânză sub o formă sau alta. Mai ales în cubulețe mici. *Căutați şi cârnăciorul!* Aş fi foarte surprins să nu fie. Cârnăciorii mici, pentru cocktail, sunt mereu prezenți la ceremonii. Profitați ca să mâncați câți doriți, în măsura în care sunteți convinşi că nu conțin făină. Însă *atenție* la muştar!**

Dacă veți considera că faceți parte dintre oamenii care nu rezistă în fața mâncărurilor expuse, dacă vă temeți că veți ceda, inevitabil, pentru că nu vă puteți domina atunci când vă este foame, iată o soluție: înainte de a merge la recepție, rontăiți ceva permis, că să vă asigurați stomacul.

Pe la jumătatea secolului XIX, stră-străbunicul meu, care avea şase copii. era invitat, o dată pe an, împreună cu familia, să ia masa la directorul companiei la care lucra. Stră-străbunica mea, după cum mi s-a povestit, avea mare grijă să le dea copiilor să mănânce, în prealabil, o supă foarte deasă. Cu burta bine "pusă la cale", încântătorii copilaşi arătau un entuziasm mai puțin excesiv în fața mâncărurilor grozave, pe care nu le aveau niciodată acasă. Astfel că stră-străbunicii mei au dobândit repede reputația de a avea nişte copii extrem de bine educați.

Dacă vă este teamă că nu veți rezista, mâncați, înainte de a merge la recepție, 1-2 ouă tari sau o bucată de brânză. De altfel, obişnuiți-vă să aveți întotdeauna la dumneavoastră bucățele de brânză "Babybel" sau "Vache qui rit".[30]

Dacă aveți "un mic gol" in stomac, în orice moment al zilei, puteți să uzați şi chiar să abuzați de acest subterfugiu. În general, în aceste momente puteți mânca orice, de pe lista alimentelor permise. ***Atenție doar să nu ingerați prea multe lipide, după ce ați luat o masă glucidică.* De exemplu, nu mâncați o bucată de brânză la ora 9 dimineața, dacă ați luat micul dejun la ora 8.**

În ipoteza că veți fi invitați acasă la prieteni, situația va fi – prin definiție – mai dificilă, în măsura în care posibilitatea de manevră vă va fi considerabil redusă.

Să examinăm situația sub toate unghiurile. Poate că aceşti prieteni sunt oameni pe care îi cunoaşteți bine. Poate sunt chiar membri ai familiei dumneavoastră. Atunci, profitați de libertatea raporturilor cu ei şi "vindeți-le pontul" în mod discret. Întrebați-i dinainte ce va fi de mâncare şi nu vă fie teamă să le dați sugestii.

În ipoteza că sunteți foarte puțin intimi cu gazdele, va trebui să reflectați şi să improvizați. Dacă invitația are un caracter "excepțional", nivelul mâncărurilor va fi pe măsură. De aceea, aş fi foarte surprins să vi se servească orez, paste sau cartofi.

[29] Kir, amestec de lichior de coacăze cu vin sau cu şampanie (n.tr.).
[30] Încă o dată, aceste recomandări sunt valabile doar pentru cei ce nu au probleme de colesterol. Cine are hipercolesterol, ar face bine să mănânce fibre (mere sau kiwi). (n.a.)

Dacă este pateu de ficat de gâsca, mâncați-l, cu toate că nu este recomandat în Faza I ca aliment pe care să-l mănânci în voie. Dar o dată, din când în când, nu are nici o importanță. Totuşi, pentru Dumnezeu, *nu mâncaţi şi pâinea prăjită cu care a fost servit:* Nimeni nu vă obligă. Nici măcar buna creştere.

Dacă vi se oferă un minunat sufleu de brânză, mâncați-l, aşa cum face toată lumea, deşi conține făină. Dar nu vă lăsați duşi de val, sub pretext că "merge". Şi nu vă agravați situația acceptând să luați de trei ori.

Dacă aveți ca antreu im pateu în aluat, mâncați doar miezul, care este – în general – proteino-lipidic şi lăsați restul, discret, pe marginea farfuriei. Când nu sunteți m compania unor persoane apropiate, nimeni nu va face impolitețea să vă spună: "ia uite, ai lăsat ce era mai bun!" Chiar dacă îşi pune întrebări în sinea ei, stăpâna casei se va abține să întrebe "de ce nu ți-a plăcut cojița?"

În ceea ce priveşte felul principal, cred că nu veți avea nici o problemă, deoarece **garniturile sunt, de obicei, la discreție**. Puteți lua, simbolic. puțin orez sau paste, dar nimeni nu vă obligă să le mâncați.

Dacă, după aceea, continuaşi să muriți de foame, **scoateți-vă pârleala cu salată şi, mai ales, cu brânză.** Dacă mâncați multă brânză, stăpâna casei va aprecia faptul şi vă va ierta mai uşor pentru că i-ați lăsat deoparte coaja pateului. Un platou cu brânzeturi este frumos când este bine garnisit cu o rnare varietate de sorturi. De obicei, invitații nu prea iau din ele deoarece, după toată pâinea pe care au mâncat-o, nu mai au loc şi pentru brânză. Prin urmare, onorați platoul!

Evident că momentul critic este cel al desertului, fiindcă este întotdeauna greu sa spui "nu, mulțumesc, nu doresc". Atunci, insistați să nu vi se dea decât *o bucățică mică de tot* şi faceți ca cei cărora nu le mai este foame: lăsați-o, în bună parte, în farfurie.

În sfârşit, aşteptați cât mai mult, până când veți începe să beți. Mai întâi, beți vinul roşu, în special cu brânză.

Dar, dacă situația a fost mai rea decât v-ați aşteptat, dacă nu ați putut absolut deloc să aveți imaginație în fața agresiunii glucidelor rele, şi asta chiar la mijlocul Fazei I, nu vă rămâne decât să fiți mai vigilenți, pe viitor, în aplicarea noilor dumneavoastră principii alimentare.

Trebuie să ştiți că, în Faza I, sunteți încă foarte sensibili la glucoză. Metoda de față vizează ridicarea pragului dumneavoastră de toleranță, dar atât timp cât acesta nu a atins nivelul bun, *sensibilitatea la glucoză vă rămâne mare.*

Şi este absolut evident că, dacă aduceți în organism – de azi pe mâine – o mare cantitate de glucide rele, după ce fusese privat de ele câtva timp, acesta o să le asimileze cu mare bucurie. Şi veți capitaliza, într-o singură seară, toate grăsimile de rezervă pe care le-ați pierdut într-o săptămână sau două.

Cu cât veți fi mai avansați în Faza I (care trebuie să se întindă pe 2-3 luni), cu atât recâştigarea în greutate va fi mai puțin catastrofală.

În schimb, dacă faceți "un mare exces", la 2-3 săptămâni după ce ați început Faza I, riscați să reveniți subit la un nivel foarte apropiat celui la care vă aflați la început. Acest fapt vă poate descuraja complet. Totuşi, spuneți-vă, ca şi în alte împrejurări, că o bătălie pierdută nu vă compromite şansele de a câştiga războiul.

CINA

Cina va fi ori proteino-Iipidică ori pe bază de "glucide bune".

Cina nr. 1:

Dacă este proteino-lipidică, cina va semăna, ca o soră, cu prânzul. Diferența rezultă din faptul că, în majoritatea cazurilor, această masă este luată acasă. Şi, acasă, alegerea este întotdeauna mai limitată. Dar dacă ați ştiut să vă convingeți familia şi să dați recomandațiile care vă convin, nu ar trebui să întâmpinați nici o dificultate. **Idealul ar fi să începeți masa de seară cu o supă deasă. În ea veți putea pune napi, praz, țelină, varză etc. Va fi compusă, în exclusivitate, din legumele din Anexa nr. 1. Atenție, există riscul ca bucătăreasa să fie tentată să pună şi cartofi.** Căci, pentru ea, supa de legume fără cartofi nu este posibilă. **Cartoful are, într-adevăr, capacitatea de a "lega" supa. Dar acest rol poate fi jucat şi de țelină. Există şi un alt mijloc de a lega o supă de**

legume: adăugați un gălbenuş sau câteva ciuperci pasate cu mixerul şi transformate în piureu.

Pentru a îmbunătăți gustul supei de legume, puteți să-i adăugați, în momentul m care o serviți la masă, o bucățică de unt cât o nucă sau o linguriță de smântână, bineînțeles, dacă nu trebuie să vă supravegheați cu strictețe colesterolul.

Dacă doriți, puteți mânca la cina orice fel de carne. Recomandarea făcută persoanelor vârstnice, de a nu consuma carne seara, rezultă din faptul că eliminarea toxinelor din carne se face mai dificil atunci când, în cursul aceleiaşi mese, s-au ingerat şi glucide. Digestia şi, ca urmare, somnul riscă să fie, astfel, perturbate.

La tineri, toxinele, mobilizate cu concursul glucidelor, se evaluează mai uşor, datorită activității fizice. Iată un motiv suplimentar pentru ca sedentarul care sunteți, cu siguranța, să nu amestecați glucidele cu carnea, chiar dacă aveți puține kilograme de pierdut!

În afară de carne, exista ouăle, care se pot prepara în diverse moduri. Mâncați omlete cu salată. Sunt delicioase!

Totuşi, seara preferați peştele, este mai uşor şi vă protejează pe plan vascular.

La capitolul brânzeturi, pe lângă faptul că nu aveți restricții, profitați că sunteți acasă şi mâncați iaurt[31]. Acesta este excelent pentru digestie, deoarece conține elemente ce reconstituie-flora intestinală. Dar fiți atenți! Nu mâncați decât iaurturi bune, fără arome sau fructe. Verificați ca fermentul lactic să fie natural. Veți fi sigur că nu vă înşelați dacă veți cumpăra iaurt de fermă sau cu standard înalt.

Dacă luați masa acasă, profitați, în orice caz, pentru a mânca lucruri permise, simple, şi care vă plac, ca rasolul. Mâncați lucruri pe care nu le veți găsi niciodată la restaurant, ca anghinarea fiartă. Este delicioasă, plină de vitamine şi de săruri minerale, are multe fibre ceea ce vă ajută mult m privința tranzitului intestinal şi scade glicemia. **Nu uitați, mai ales, să mâncați legume: roşii, spanac, andive, vinete, conopidă, praz, dovlecei, ciuperci.**

Cina nr. 2:

Cina nr. 2 va fi glucidică.

În afară de elementele care vă sunt interzise în toate cazurile (zahărul, cartofii etc.), va trebui să evitați, cu strictețe, să mâncați lipide la o masă glucidică.

Fără lipide înseamnă fără carne, peşte, ulei, unt, ouă, brânză (cu excepția brânzei de vaci cu 0% grăsimi, cum este aceea pe care o mâncați la micul dejun).

Rămân, prin urmare, toate legumele verzi şi orezul neprelucrat, fasolea şi lintea. Dar, atenție, fără unt, margarină, ulei sau alte grăsimi animale. **Am putea include în această listă pastele făcute din făină necernută, numai că sunt greu de găsit. Dacă, totuşi, aveți şansa de a le fi obținut, va trebui neapărat să le verificați, ca să nu conțină, sub nici un motiv, materii grase.** Când le veți mânca fără unt şi fără brânză, veți evita jalea care v-ar cuprinde încurajându-vă cu un sos de busuioc sau de roşii, ambele recomandate la orezul neprelucrat (vezi orezul, la Capitolul IV, despre făinoase).

Pentru a încheia, iată o idee pentru cina nr. 2:

- ***Supă de legume* (fără unt sau smântână)**
- ***orez neprelucrat cu sos tomat***
- *salată*
- *brânză de vaci cu 0% grăsimi.*

V-am dat ca exemplu această masă glucidică pentru a fi cât mai exhaustiv posibil. Îl recomand numai exclusiviştilor, care sunt siguri că nu vor face nici o greşeală. Pentru că, dacă faceți cea mai mică eroare, totul va fi compromis.

Vă recomand, prin urmare, să luați la cină, ca şi la prânz, o masă proteino-lipidică pe bază de ouă, carne fără grăsime – ca pasărea sau peştele – însoțită de numeroasele legume permise.

GUSTAREA (PICNICUL)

[31] Iaurtul este, totuşi, un amestec glucido-lipidic. De aceea, nu se recomandă să mâncați mai mult de unul la o masă. (n.a.)

Vi se întâmpla uneori, cu siguranță, din diverse motive, să nu aveți timp să mâncați. În general, există tendința de a sări peste masa de prânz şi – pentru a vă simplifica viața – din două una: ori renunțați la masă ori vă mulțumiți să înfulecați repede un sandviş.

Nu săriți niciodată peste vreo masă. **Este una dintre regulile de aur ale dieteticii. La limită, mâncați de 4-5 ori pe zi, dacă vă face plăcere, dar nu renunțați niciodată la una dintre cele trei mese principale. Este cea mai gravă eroare pe care o puteți face. Este cel mai bun mijloc de a vă destabiliza întregul metabolism. Interziceți-vă această practica şi blamați-i pe toți cei care o adoptă. Dacă procedați în acest fel, organismul dumneavoastră se va găsi în situația câinelui hrănit în mod neregulat care îşi face rezerve, de cum găseşte ceva de ros.**

În stadiul la care ne aflăm, sunt convins că ați izgonit definitiv din minte ideea sandvişului cu unt şi şuncă, mâncat în localul dumneavoastră preferat, sau a chiflei infame cu "burger" tocat. În încheierea cărții de față vă voi spune tot răul pe care îl cred despre groaznicele obişnuințe alimentare care ne vin direct din țara pe care o considerăm cea mai civilizată din lume, cu toate că admirația şi stima pe care ni le insuflă sunt în anumite privințe (care nu au nimic de-a face cu gastronomia sau dietetica) pe deplin îndreptățite. Prin ce vom înlocui toate astea? După tot ce ați învățat până acum, este de ajuns doar puțină imaginație.

Iată, la grămadă, **<u>tot ce puteți cumpăra pentru a lua comod o "gustărică" la locul de muncă sau în timpul unei călătorii, oricare ar fi condițiile:</u>**

- ***şuncă de Praga,*** întotdeauna tăiată în felii foarte subțiri, care pot fi mâncate cu mâna;
- *salam*[32]*:* aici veți avea nevoie de cuțit. Un coupe-papier poate folosi foarte bine;
- ***ouă tari:*** le puteți cere şi în localuri;
- *roşii:* dacă aveți grijă să aveți în permanență la îndemână nişte şervețele, roşia este ideală. Poate fi mâncată, efectiv, ca un fruct;
- ***brânzeturi:*** **toate merg**, dar – pentru că trebuie să fim, înainte de toate, *practici* – voi exclude din oficiu brânzeturile de tip camembert, ale căror manifestări de simpatie riscă să nu fie deloc apreciate de vecinii apropiați, mai ales dacă sunteți în tren. Alegeți, dintre ele, tipul "Babybel" sau "Vache qui rit".

Dar dacă sunteți absolut lipsit de merinde, puteți, aşa cum v-am mai semnalat, să luați o gustare alcătuită numai din fructe. Mâncați cât doriți, până vă săturați. Necazul, în privința fructelor, este că sunt digerate rapid.

De aceea, după vreo două ore, vă puteți pomeni cu o „fomică" pe care o veți potoli uşor, cu ajutorul unui măr, de exemplu. Chiar şi în cazuri limită, nu recurgeți niciodată la glucidele rele cum sunt prăjiturile uscate, care vă sunt interzise, sau, şi mai puțin, la napolitane ori altele asemenea, ca să vă taie foamea.

Ajungem, acum, la sfârşitul Fazei I.

Dacă înainte de a adopta aceste principii alimentare mâncați zahăr în mod normal sau erați un mare amator de dulciuri şi prăjituri, veți putea slăbi 2-3 kg încă din prima săptămână. În nici un caz să nu vă opriți în acest moment, deoarece veți avea toate şansele să puneți la loc, în două zile, tot ceea ce ați pierdut în opt.

După această primă perioadă, slăbirea va deveni mai progresivă şi, în măsura în care veți aplica cu scrupulozitate recomandările mele, pierderea în greutate va fi neregulată.

Această pierdere în greutate ar trebui deci să aibă un ritm susținut, deşi se face în mod absolut individual, aşa după cum am precizat mai înainte.

Experiența arată că rezultatele se obțin mai uşor la bărbați decât la femei, cu excepția, poate, a hiperanxioşilor sau a celor care fac tratamente medicamentoase deosebite (unele medicamente favorizează efectiv creşterea în greutate). Femeile însă rețin mult mai multă apă (în momentul ciclului sau ca reacție la stres şi la problemele afective), ceea ce poate infirma calculele, pentru o scurtă perioadă. Dar asta nu înseamnă că nu vor obține rezultate la fel de bune, ci dimpotrivă.

S-a remarcat că unii subiecți de sex feminin aveau, câteodată, mai multe dificultăți decât alții, în obținerea rezultatelor.

Au fost identificate patru cauze posibile:

[32] Nu se recomandă în caz de hipercolesterol. În locul lor puteți mânca peşte sau crab. (n.a.)

- **anxietatea, care stimulează într-un mod anormal secreţia de insulină;**
- **dereglările hormonale din momentul adolescenţei sau al menopauzei;**
- **problemele tiroidiene, destul de rare, de altfel;**
- **o anumită formă de rezistenţă, proprie organismului feminin respectiv, manifestată cel puţin la început şi explicată prin multiplele privaţiuni la care a fost supus, ca urmare a regimurilor hipocalorice abuzive şi succesive.**

Dacă înainte aţi avut unele probleme în privinţa procentului de colesterol, de acum nu mai aveţi nici cel mal mic motiv de teamă. Pentru că, în măsura în care aţi ştiut să vă gestionaţi cu inteligenţă consumul de lipide, în foarte scurt timp ar trebui să vă debarasaţi de această grijă.

Fugiţi de grăsimi, nu mâncaţi prea gras şi, mai ales, evitaţi grăsimile saturate care vă măresc colesterolul; alegeţi grăsimile care scad colesterolul rău, făcându-l să crească pe cel bun.

Aceste noţiuni au fost definitiv admise de către toţi specialiştii din lume, iar numărul de publicaţii ştiinţifice din acest domeniu este impresionant (vezi Capitolul VIII asupra hipercolesterolului).

Deşi este improbabil, s-ar putea ca medicul dumneavoastră să nu fie cu totul de acord în privinţa acestei noi abordări a problemei, care nu corespunde cu ceea ce a fost învăţat el. Evoluţia mentalităţilor se face, în acest domeniu, ca şi în multe altele, cu o anumită încetineală, chiar şi atunci când se înfăţişează fapte ştiinţifice irefutabile.

În mod normal, dacă respectaţi regulile Fazei I, este imposibil să nu obţineţi rezultate. Dacă lucrurile stau altfel sau dacă slăbirea se obţine după o perioadă anormal de lungă, înseamnă că există un lucru pe care nu l-aţi îndeplinit corect.

De fapt, ar trebui să faceţi, câtva timp, o listă exhaustivă cu tot ceea ce mâncaţi de dimineaţă şi până seara. În lumina acestei cărţi, veţi găsi, cu siguranţă, ceea ce nu merge.

S-ar putea, de exemplu, să consumaţi prea mult iaurt sau prea multă brânză de vaci normală (glucido-lipidică) ori să mâncaţi cu regularitate supe care, după spusele celor din familie, nu conţin decât legume "permise", ca: roşii, măcriş, praz etc. Fiţi mai circumspecţi şi verificaţi sursa. Aţi putea, de exemplu, descoperi că faimoasele supe sunt din pachet sau din cutie. Or, dacă sunteţi atenţi la compoziţia înscrisă obligatoriu pe ambalaj, veţi remarca uimiţi că, pe lângă legumele permise, există şi glucide rele, sub formă de amidon, zaharuri, dextroză, precum şi agenţi de îngroşare sau coloranţi.

Prin urmare, fiţi grijulii! Chiar dacă aceste principii alimentare nu sunt greu de pus în practică, ele cer – cel puţin în primă fază – unele eforturi şi, hai să recunoaştem, unele sacrificii. Dar nu le compromiteţi prosteşte.

Atenţie! Dacă ţineţi, în prezent, un regim hipocaloric, nu treceţi brusc la aplicarea acestei metode. Organismul dumneavoastră se află într-o perioadă de frustrare, iar o cantitate mai mare de hrană, survenită brutal, l-ar putea determina să-şi facă rezerve. Veţi risca să luaţi 2-3 kg, înainte de a slăbi. Pentru a evita aceste kilograme inutile, începeţi să aplicaţi metoda socotind caloriile timp de câteva zile, în continuare şi mărind progresiv raţia cu câte 100 de calorii pe zi.

DURATA FAZEI I

Întrebarea legitimă care se pune, fără îndoială, o dată ajunşi la sfârşitul acestui capitol este: Cât timp trebuie să stai în Faza I?

Cu riscul de a vă face să zâmbiţi, voi răspunde cu o formulă dragă unuia dintre marii noştri comici, astăzi dispărut: "câtva timp!". Pentru că aceasta depinde de un mare număr de parametri.

Am putea răspunde că faza I trebuie să dureze atât cât este nevoie pentru a scăpa de excesul ponderal, ştiind că progresia slăbirii se face, în general, după criterii individuale.

Dar am putea enunţa, ca regulă, că *sfârşitul fazei I corespunde momentului în care aţi atins greutatea ideală.* Şi, pentru a o calcula, este de ajuns să citiţi Capitolul XIII.

În loc să vorbim de greutatea ideală, ar trebui să vorbim, mai curând, de greutatea de formă sau de echilibru, o noţiune foarte individuală, ce corespunde atingerii unui prag dincolo de care organismul însuşi decide să nu mai slăbească, stabilizându-se.

Dacă aveți de slăbit 10-15 kg, Faza I ar putea dura de la câteva săptămâni la câteva luni.

Dacă nu aveți de pierdut decât 4-5, puteți fi tentat s-o scurtați, de îndată ce v-ați atins obiectivul.

Or, vă reamintesc că s**copul Fazei I, în afară de a va scăpa de kilogramele în exces este, în special, acela de a odihni pancreasul, pentru a-i permite să-şi ridice pragul de toleranța la glucoză.**

În consecință, dacă scurtați prematur Faza I, riscați – cu toate că eventualele kilograme au dispărut – să nu-i fi acordat pancreasului timpul necesar pentru a-şi recăpăta sănătatea.

În ipoteza că nu ați avea de slăbit şi că ați aplica metoda numai pentru a redobândi o vitalitate fizică şi intelectuală mai mare, problema ar fi, desigur, aceeaşi. **Aveți interesul să prelungiți cât mai mult posibil faza I, pentru a vă reechilibra în mod definitiv toate funcțiile metabolice şi digestive.**

În realitate, ***problema duratei fazei I nu ar trebui pusă, deoarece trecerea în faza II nu se va face de azi pe mâine, ci progresiv.***

Şi, apoi, veți constata că faza I nu vă supune deloc la constrângeri, pentru că nu face obiectul unor privațiuni.

De altfel, veți vedea că vă veți simți atât de bine în cursul ei, încât o să vă vină greu s-o părăsiți.

SĂ REZUMĂM PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE FAZEI I

- *Nu amestecați niciodată glucidele rele* (pâinea albă, făina, făinoasele) *cu lipidele* (carnea, grăsimile, uleiurile) în cursul aceleiaşi mese.
- *Evitați toate elementele glucido-lipidice* (ciocolata, avocado, ficatul, alunele).
- *Eliminați în totalitate zahărul* din alimentație.
- *Nu mâncați decât făină necernută.*
- *Nu mâncați decât pâine neagră cu tărâțe sau integrală, fabricată cu făină necernută* (o mâncați numai la micul dejun).
- *Uitați cartofii şi, mai ales, pe cei prăjiți.*
- *Uitați orezul alb. Mâncați numai orez neprelucrat sau sălbatic* (cu moderație).
- *Nu mâncați niciodată paste făinoase făcute cu făină cernută.*
- *Renunțați provizoriu la alcool, sub toate formele:* aperitiv, vin, bere, digestiv. Este o măsură esențială, în Faza I. După aceea, vinul va putea fi reintrodus, în doze rezonabile.
- *Evitați cafeaua prea tare.* Obişnuiți-vă să beți cafea decofeinizată.
- *Nu săriți niciodată peste o masă.* Repartizați alimentele în trei mese, luate – pe cât posibil – la aceeaşi oră.
- *Limitați consumul de "lipide rele", preferându-le pe cele "bune",* pentru a preveni bolile cardio-vasculare (vezi Capitolul II).
- *Încercați să beți cât mai puțin când mâncați,* pentru a evita diluarea sucurilor gastrice. Nu beți niciodată la începutul mesei.
- *Nu mâncați în grabă. Mestecați bine şi evitați orice încordare în timpul mesei.*
- *Preparați-vă singuri sucurile de fructe. Evitați băuturile acidulate şi sucurile de fructe fabricate industrial, care conțin zahăr.*
- ***Aşteptați 3 ore după o masă glucidică* (de exemplu, după micul dejun) *înainte de a ingera lipide.***
- ***Aşteptați 5 ore după o masă lipidică, pentru a ingera glucide.***
- *Mâncați multe fibre alimentare (celuloză),* salate, legume verzi, fructe (vezi tabelul din Capitolul II).

Avertisment: cele enunțate mai sus nu constituie decât rezumatul câtorva principii prezentate în text. În nici un caz nu trebuie să le considerați ca pe metoda însăşi, sub formă condensată. Aplicația anarhică a acestora, de către cineva care nu ar fi luat cunoştință de capitolele anterioare şi următoare, ar putea duce la un dezechilibru alimentar ce ar risca să devină periculos datorită unei proaste gestiuni a lipidelor.

Notă: În cursul acestei prime părți am descoperit, în mod progresiv, două noi categorii de glucide: cele "bune", pe care le vom putea consuma fără a pune în pericol pierderea în greutate, şi cele "rele", pe care va trebui sa le controlăm şi să le evităm sistematic. Diferența dintre ele nu este bazată doar pe mărimea procentului de glucide, ci, în special, pe modul în care îşi eliberează glucoza potențială în timpul digestiei. Cu cât făina va fi mai prelucrată, cu atât va fi considerată mai "rea", ca glucidă. Cu cât pâinea va conține mai multe cereale brute, va fi integrală – deci cu cât va conține mai multă celuloză – cu atât va fi mai "bună", din punct de vedere glucidic (vezi Capitolul II).

Exemple de meniuri pentru FAZA **I**[33]

Meniuri pentru prânz:

Salata de roşii Iepure cu pătrunjel Fasole verde Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Salată de castraveți Fileu de morun (cu sos tomat) Spanac Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Ridichi cu unt Escalop de curcă Andive înăbuşite Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Scrumbie cu vin alb Biftec tocat la grătar Broccoli Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Salată de ciuperci Pui fript Dovlecei gratinați Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Salată de inimă de palmier Cotlet de porc Piureu de țelina Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Praz cu sos vinegretă Rinichi la grătar Salsifi[34] Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Țelină cu sos rémoulade Pulpă de miel Dovlecei gratinați Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Sardine în ulei Cârnați francfurter Varză Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Sparanghel Caltaboş la grătar Piureu de conopidă Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Salata verde creață cu slăninuță Pui la grătar Mazăre verde Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Supă de carne Rasol Napi – praz – varză Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Somon afumat	Ton în ulei

[33] În caz de hipercolesterol, brânza va fi eliminată sau înlocuită cu salată verde, ori cu o brânza dietetică (conținut de grăsimi redus). (n.a.)
[34] Salsifi, rădăcinoase asemănătoare cu păstârnacul (Scorzonera hispanica). (n.tr.)

Raţă Ciuperci cu pătrunjel Salată Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Biftec tartar Salată verde Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Varză roşie Calcan cu capere Piureu de fasole verde Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Şuncă de Praga Somon afumat Spanac Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Brânză Mozzarella Escalop de viţel Varză de Bruxelles Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Ouă “mimoza” (cu maioneză) Antricot Vinete Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante

Meniuri pentru cină (proteino-lipidice)

Supă de legume (făcută în casă) Ochiuri Zacuscă Iaurt natur (unul singur) Băuturi: apă, ceai de plante	Supă de peşte Şunca de Praga (slabă) Salată verde Brânză Băuturi: apă, ceai de plante
Supă de legume Roşii umplute (vezi reţeta din anexă) Salată verde Iaurt natur (unul singur) Băuturi: apă, ceai de plante	Anghinare cu sos vinegretă Ouă jumări cu roşii Salată verde Băuturi: apă, ceai de plante
Supă de ceapă Flan de ton (vezi reţeta din anexă) Salată verde Brânză de vaci slabă Băuturi: apă, ceai de plante	Supă de legume Piept de pui rece, cu maioneză Salată verde Brânză Băuturi: apă, ceai de plante
Salată cu brânză Mozarella, roşii şi busuioc Vinete gratinate (vezi reţeta din anexă) Salată de andive Băuturi: apă, ceai de plante	Salată de ciuperci Vinete umplute Salată verde Brânză de vaci (scursă) Băuturi: apă, ceai de plante
Castraveţi cu smântână dietetică (cu conţinut de grăsime redus) Omletă cu măcriş Salată verde Băuturi: apă, ceai de plante	Sparanghel Fileu de peşte alb, înăbuşit Spanac Brânză Băuturi: apă, ceai de plante

Diverse meniuri glucidice permise în faza I, dar recomandate, în special, pentru faza II

Supă de legume (făcută în casă) Orez neprelucrat sau sălbatic, cu roşii Un iaurt cu 0% grăsimi	Supă de legume (făcută in casă) Paste făinoase integrale, cu roşii Brânză de vaci cu 0% grăsimi
Pepene verde Mâncare de linte (cu sos de brânză de vaci cu 0% materii grase) Salată cu lămâie Un iaurt cu 0% grăsimi	Tomate cu pătrunjel la cuptor Mâncare de fasole uscată (cu sos de brânză de vaci cu 0% grăsimi) Un iaurt cu 0% grăsimi
Cuş-cuş cu legume (fără carne şi fără grăsimi) Sos de brânză de vaci cu 0% grăsimi şi sos "harissa"[35]	Grapefrut Vinete umplute cu piureu de ciuperci şi brânză de vaci cu 0% grăsimi Un iaurt cu 0% grăsimi

Notă: Este *absolut interzis* consumul grăsimilor în aceste meniuri glucidice.

B. FAZA II: MENŢINEREA ECHILIBRULUI PONDERAL

Iată-ne în pragul "regimului de croazieră" (regim de întreţinere). V-aţi însuşit perfect principiile noului mod de alimentaţie. Aţi eliminat pentru totdeauna unele alimente "periculoase". Aţi adoptat, de câteva săptămâni, obişnuinţe alimentare noi. Aţi pierdut numărul de kilograme care constituise obiectivul dumneavoastră şi sunteţi pregătiţi să treceţi în Faza II.

Spre deosebire de Faza I, care nu putea decât să fie limitată în timp, Faza II se va prelungi, cu siguranţă, până la sfârşitul zilelor dumneavoastră. În ceea ce mă priveşte, mă aflu de zeci de ani în Faza II şi nu m-am mai îngrăşat nici cu un gram. Şi, totuşi, nu îmi impun *nici o privaţiune.'*

Faza II, după cum o indică titlul, este faza *menţinerii echilibrului ponderal.* De-abia din acest stadiu vom învăţa, cu adevărat, să ne *gestionăm alimentaţia.*

În Faza I aţi suprimat, în special, unele alimente despre care v-am spus că în anumite cazuri – sunt interzise. În Faza II, nimic sau aproape nimic nu mai constituie o interdicţie totală. Vor fi doar unele lucruri pe care le veţi *evita,* dar numai în unele condiţii.

În Faza II, principiile vi se vor părea mai puţin stricte, mai nuanţate. Aceasta este latura proprie oricărei gestiuni.

Gestiune nu înseamnă doar aplicarea, în sens strict, a unor reguli perfect definite o dată pentru totdeauna, ci şi arta de a le aplica.

Orice imbecil este capabil să aplice nişte reguli. Şi asta încercăm pe pielea noastră atunci când avem de-a face cu o organizaţie administrativă, fie ea publică sau privată. Pentru administraţie există regulile, toate regulile, şi nimic altceva decât regulile. Dacă acum nu vă mai propun o administrare a alimentaţiei, aşa cum aţi făcut-o în Faza I, este pentru că ar deveni inutilă şi obositoare. Şi tocmai în această subtilitate, proprie artei, rezidă toată diferenţa <pag102-103>

îndemână, ca în cazul unei călătorii, puteţi mânca – în mod excepţional – smântână sau lapte gras, în cantitate foarte moderată.

Micul dejun glucidic, aşa cum vă este el recomandat în Faza I, nu vă supune la constrângeri. Organizaţi-vă, de aceea, în consecinţă, pentru a adopta definitiv aceste reguli.

Mi se întâmplă, din când în când, să iau câte un mic dejun de lucru, într-unul din marile hoteluri pariziene. În asemenea împrejurări, nu mă pot împiedica să nu gust din delicioasele brioşe ori din minunatele cornuri care mustesc de untul cel mai bun.

[35] Harissa, sos picant cu boia şi ulei, specialitate nord-africană. (n.tr.)

Când ies de la un astfel de mic dejun, în minte înscriu automat această *abatere* la pasivul echilibrului meu alimentar.

Ceea ce înseamnă, cu alte cuvinte, că voi ţine cont de ea în momentul alegerii prânzului şi a cinei. Este probabil că, în acea zi, nu voi lua un desert cu ciocolată la prânz sau mă voi abţine, pe cât posibil, să beau vin la cină.

Aţi înţeles deja că secretul unei bune gestiuni este *repartizarea armonioasă a abaterilor.* Să spunem că există o anumită toleranţă în privinţa amestecului de lipide-glucide. Şi că, atât timp cât nu veţi depăşi limita rezonabilă, vă veţi menţine echilibrul ponderal.

Nu vă pot spune care este această limită, pentru că diferă de la individ la individ. Ea depinde de sensibilitatea la glucoză şi, mai ales, de felul în care va reacţiona pancreasul fiecăruia. Dacă s-a mărit pragul de toleranţă la glucoză, după o fază I dusă la capăt cu seriozitate, este probabil că producţia de insulină va fi mai bine controlată şi secretată exact în cantitatea necesară pentru a elimina excedentul de zahăr din sânge. Dar fiţi pe pace, veţi descoperi singur, cu uşurinţă, care este această limită, cântărindu-vă cu foarte mare regularitate.

Pentru că, natural, va trebui – ca orice bun gestionar – să staţi în permanenţă cu ochii pe cântar şi să vă supravegheaţi greutatea aşa cum vă supravegheaţi bugetul personal. Ştiţi, fără îndoială, că abaterile sunt uşor de compensat dacă acţionaţi la timp.

La prânz, fie că luaţi acasă, la cantina întreprinderii ori într-un mare restaurant, veţi respecta una dintre regulile de aur: *fără pâine!* Dacă aţi comandat stridii, mai bine cereţi 3-4 în plus, deşi acestea sunt glucido-lipidice, decât să mâncaţi o felie de pâine cu unt.

Dacă sunteţi în restaurant, nu mâncaţi pâinea prăjită care v-a fost servită împreună cu somonul afumat. Comandaţi, mai bine, somon proaspăt marinat cu mărar. Este minunat şi nu va fi însoţit de pâine prăjită. Deci nu veţi fi tentat.

Dacă mâncaţi ficat de gâscă, pâinea prăjită este categoric interzisă. Cu atât mai mult, cu cât ficatul este cam glucido-lipidic. Acesta este unul dintre motivele pentru care nu era pe lista alimentelor permise în Faza I.

Renunţând la pâine – cu excepţia micului dejun – vă veţi obişnui treptat să savuraţi mai mult mâncărurile rafinate cu care veţi fi serviţi. Acest fapt este deosebit de adevărat în cazul ficatului de gâscă, mai ales dacă este proaspăt, şi pe care vi-l recomand cu prioritate la restaurant. Pentru că ficat prăjit puteţi mânca întotdeauna şi acasă. Iar aici este vorba de o altă regulă, care are prea puţin de-a face cu obiectul cărţii de faţă, dat fiind că se referă la principii legate mai degrabă de gastronomie în general. Regula este următoarea: *la restaurant, mâncaţi ceea ce nu puteţi mânca acasă.*

Deseori, sunt uluit în faţa conservatorismului de care fac dovadă cei ce mă însoţesc la restaurant, fie că sunt francezi, fie că sunt străini. Când se uită în lista de mâncăruri, aleg negreşit ceea ce este mai comun şi mai clasic, adică ceea ce mănâncă în fiecare zi, indiferent dacă se află acasă ori în străinătate. Este nevoie de toată diplomaţia şefului de sală pentru a-i convinge să renunţe la friptura banală care seamănă cel mai bine cu hrana lor obişnuită.

Dacă dau dovadă de tot atât de puţină imaginaţie şi creativitate în activitate, atunci îi plâng pe patronii sau pe acţionarii lor.

La restaurant, comandaţi mai ales peşte. Tocmai în prepararea peştelui şi-au demonstrat marii bucătari francezi talentul. Franţa este una dintre puţinele ţări din lume unde – chiar şi la 500 de kilometri de ţărm – se găseşte întotdeauna peşte. Profitaţi şi încurajaţi această excepţională stare de fapt.

Pentru a reveni la pâine, voi face o concesie doar când o mâncaţi cu brânză.

Dacă sunteţi într-unul din locurile rare, unde se serveşte pâine neagră, voi închide ochii, numai în cazul în care nu aţi avut nici o abatere importantă până atunci, şi vă voi îngădui excepţionala combinaţie dintre brânză de capră, pâinea neagră şi un vin de Médoc, vechi de câţiva ani.

c. Făinoasele

Chiar şi în Faza II, persist să tratez cu dispreţ cartofii, orezul prelucrat, pastele albe şi porumbul.

Aţi înţeles, desigur, în Faza I, că acestea sunt, alături de pâinea albă, principalele vinovate pentru creşterea în greutate şi că, de fiecare dată când sunt amestecate cu lipidele, creează condiţii

favorabile depunerii kilogramelor în exces. Ca şi în cazul pâinii, este mai bine să le eliminaţi de la masa de prânz şi de seară, cu excepţia împrejurării când luaţi, în mod deliberat, o altă decizie.

Dacă, de exemplu, v-aţi hotărât să vă îndepliniţi pofta de cartofi prăjiţi, nu pierdeţi din vedere să-i mâncaţi cu o salată mare, ale cărei fibre vor micşora efectul acestei abateri. Uneori, poate veţi fi în situaţia de a nu putea refuza abaterea. Dar nu înseamnă că trebuie să cedaţi cu uşurinţă. Prin aceasta înţeleg că trebuie să vă "programaţi" într-un asemenea mod, încât – din instinct – să reacţionaţi negativ, respingând-o din oficiu. Dar fiţi liniştiţi, chiar dacă veţi ajunge la o asemenea performanţă, vor exista suficiente împrejurări când veţi fi obligaţi să faceţi excepţii de la regulă, pentru ca să vă satisfaceţi o poftă.

În ,,bucătăria modernă" unde mâncărurile sunt servite cu farfuria, există, în general, 3-4 legume oferite drept garnitură. Dacă din patru lăsaţi una, nu va observa nimeni.

Numai că, se poate întâmpla să fiţi invitaţi la vreo vecină de palier ori la vreo mătuşă bătrână şi acră. Şi, dacă aţi lăsa în farfurie cea mai mică fărâmiţă de cartof gratinat ori vreun bob de orez care nu s-a dezlipit, relaţiile dumneavoastră socio-familiale ar avea de suferit. Atunci, va trebui să admiteţi o abatere în plus, cu atât mai supărătoare, cu cât nu vă aduce nici o plăcere în compensaţie.

În orice caz, trebuie să ştiţi că, după ce v-aţi mâncat – cu plăcere sau nu – farfuria de glucide rele, va trebui să le scădeţi din altă parte, fie din băutură, fie din desert. Dacă, din nefericire, sunteţi obligaţi să înghiţiţi nu numai orezul, ci şi prăjitura înecăcioasă, cu stafide şi rom, pe care gazda a preparat-o special pentru dumneavoastră, vă veţi îngreuna considerabil pasivul. Şi poate că veţi fi nevoiţi, în funcţie de gravitatea abaterii, să vă întoarceţi vreo două zile la Faza I, pentru a restabili echilibrul.

În schimb, trebuie să vă pun în gardă în privinţa unei tendinţe naturale de a considera – în cazurile disperate – că, dacă tot s-a dus totul de râpă, măcar să nu vă mai faceţi griji. Şi de a vă spune, lăsându-vă păgubaş, că ,,o să vedeţi dumneavoastră cum o să vă descurcaţi cu pagubele". Acesta este *un pericol care vă paşte şi trebuie, cu orice preţ, să nu cedaţi în faţa lui!*

Nu încetaţi niciodată să aplicaţi principiile învăţate, sub pretextul că ,,de Crăciun este imposibil să le aplici".

Ştiu asta, pentru că este o situaţie în care m-am aflat de multe ori: chiar şi în împrejurările cele mai critice este posibil să-ţi gestionezi bine alimentaţia. Aţi făcut o abatere din obligaţie, de acord, dar trebuie să ştiţi cum să o compensaţi, atât în prezent. cât şi în perioada următoare, evitând – cel puţin – ceea ce este posibil de evitat. Dacă începeţi să puneţi în practică recomandaţiile mele "după ureche"; atunci nu veţi reuşi niciodată să ieşiţi la liman.

Ceea ce trebuie – şi aţi înţeles acest lucru – este să vă ridicaţi cât mai mult pragul de toleranţă la glucoză. Dacă reveniţi în Faza I ori de câte ori aţi luat în greutate 3-4 kilograme, nu veţi avea chiar o reuşită.

Vă pot spune, din experienţă, că după zece ani, în care mi-am gestionat bine Faza II –pragul meu de toleranţă la glucoza este extrem de ridicat. Aceasta însemnând că, cu cât eşti mai vigilent în primii ani, cu atât poţi să suporţi mai bine, după aceea, abaterile mari.

Metoda pe care o propun are ca scop să vă *scoată de sub dependenţa* faţă de proastele obişnuinţe alimentare pe care le aveţi din copilărie. Una dintre cheile succesului este *adaptarea unor obişnuinţe pozitive.* Dacă acestea sunt bine însuşite în Faza I, nu veţi mai avea practic nici un efort de făcut în Faza II. Prin aceasta înţeleg că veţi dobândi o serie de reflexe care vor induce, în permanenţă, alegerea cea bună, în cadrul gestiunii dumneavoastră.

Dacă, într-un restaurant, vedeţi pe lista de mâncăruri că au nişte spaghete care vă fac poftă, comandaţi-le. Dar faceţi asta în cunoştinţă de cauză. Profitaţi la maximum de plăcerea de a le mânca, dar ţineţi-le bine minte, pentru a compensa ulterior efectele negative.

În ipoteza că vă decideţi, în cursul unei mese, să mâncaţi pateu de ficat de gâscă, stridii şi scoici Saint Jacques – fără să vă lipsiţi de sticla de Brouilly, care merge aşa de bine la crustacee – şi întâlniţi în felul principal un cartof, puţin orez sau nişte paste, *evitaţi-le cu orice preţ.* Nu sunteţi chiar aşa de slabi, ce naiba, ca să nu fiţi în stare să rezistaţi!

Citind aceste rânduri, ştiu că nu sunteţi total convinşi că veţi fi capabili să faceţi faţă şi să aveţi destulă voinţă pentru a lăsa în farfurie, cu hotărâre, ceva ce vă place.

Ei bine! veţi vedea că, de fapt, va fi mai uşor decât vă imaginaţi. Când veţi constata, cu bucurie, rezultatele spectaculoase la care aţi ajuns în Faza I, cumpătarea va veni de la sine. În mod

inconştient, veţi avea mari dificultăţi de a ceda în faţa tentaţiilor.

Veţi ajunge, treptat, la o auto-reglare. Într-un fel, vă veţi auto-gestiona.

d. Fructele

În ceea ce priveşte fructele, regulile pe care vi le-am dat în capitolul consacrat Fazei I vor fi aplicate m continuare. Prin urmare, trebuie să continuaţi să mâncaţi fructele pe stomacul gol.

Cu siguranţă, aţi înţeles că această regulă îşi are originea nu atât în cantitatea foarte relativă de glucide (fructoză şi glucoza) din fructe, cât – mai ales – în faptul că acestea din urmă, ingerate o dată cu altă mâncare, sunt prost digerate. Citiţi bine capitolul asupra digestiei şi veţi afla mai multe. Există însă anumite fructe, al căror procent de glucide este atât de mic, încât nu este nici un inconvenient daca le mâncaţi în Faza II, chiar şi în fiecare zi, dacă vă plac. Acestea sunt căpşunile, zmeura şi murele.

La prânz şi la cină, la restaurant şi acasă, mâncaţi căpşuni şi zmeură.

Dacă masa dumneavoastră este autentic una proteino-lipidică, le puteţi adăuga smântână. Dar fiţi atenţi, fără zahăr praf, ci –la nevoie – cu zaharină.

Dacă nu aţi avut nici un fel de abateri (în afara vinului) sau dacă acestea au fost mici, puteţi cere chiar şi frişcă, deşi conţine puţin zahăr. Acasă, puteţi prepara frişca folosind zaharină.

Mai există un fruct pe care îl puteţi mânca fără grijă în Faza II, la începutul mesei, bineînţeles: acesta este pepenele galben. În cazul în care îl mâncaţi ca antreu, aşteptaţi, dacă este posibil, un sfert de oră înainte de a ingera altceva, mai ales când urmează peşte sau carne. Aceasta se întâmplă în general, la mesele luate la restaurant. Dacă pepenele se găseşte printre antreuri, îl puteţi amesteca fără probleme cu toate salatele, în afara de cele făcute cu ou, maioneză, sau mezeluri. Dar şi aici, recomandarea nu are în vedere decât eventualele probleme de digestie. Pentru că, în privinţa pepenelui galben, riscurile de îngrăşare sunt foarte mici.

Numeroşi cititori ai ediţiilor precedente mi-au scris, întrebându-mă dacă trebuie să considere fructele fierte la fel ca fructele crude. Aş fi tentat să răspund afirmativ, cu unele nuanţe. Fructele fierte fermentează mai puţin decât cele crude. Deci tulburările gastrice ar fi mai reduse. Un compot, o pară coaptă sau o piersică "melba" nu reprezintă, prin urmare, decât o abatere foarte mică.

În schimb, trebuie să ştiţi că fibrele fructelor fierte îşi pierd în cea mai mare parte proprietăţile, mai ales în ceea ce priveşte puterea lor hipoglicemică.

Cât despre fructele în sirop, trebuie să le excludeţi în totalitate din pricina conţinutului mare de zahăr.

Fructele uscate al căror indice glicemic este mediu, care conţin, în majoritate, fibre binefăcătoare, vor putea fi incluse în alimentaţie, pentru a susţine un efort fizic mare. Smochinele uscate sunt, desigur, cele mai bune dintre ele, iar bananele cele mai rele.

e. Deserturile

Acest subcapitol, ca şi cel consacrat vinului, este cel mai apropiat de sufletul meu, pentru că, de felul meu, îmi plac "dulciurile" în general, şi la sfârşitul mesei, în special.

Fiecare are punctul său slab. Dar este suficient să ştie să şi-l controleze.

În ceea ce mă priveşte, m-aş putea lipsi de cartofi toată viaţa, de paste cam vreun an, dar fără ciocolată n-aş rezista mai mult de o săptămână.

"Noua bucătărie" include şi "o noua cofetărie" şi trebuie să recunoaştem că, de peste zece ani, marii noştri bucătari, care sunt toţi şi mari cofetari, au făcut progrese considerabile în domeniul creativităţii şi al ingeniozităţii.

Cofetarii francezi au devenit, de la distanţă, cei mai buni din lume, prin originalitatea, frumuseţea, parfumul natural şi, mai ales, prin dietetica produselor lor –Gaston Lenôtre[36] este, cu siguranţă unul dintre cei mai mari maeştri în materie şi este fericit că şi-a făcut atâţia discipoli, care nu sunt departe de a-şi egala profesorul. Chiar şi cofetăria "Framboisier"[37] din cartierul nostru, merită să fie recunoscută ca un model al genului, atât sunt de extraordinare spumele de acolo, unele mai

[36] Gaston Lenôtre, rue Auteuil 44, Paris 16.

[37] Framboisier, Avenue Colonel Bonnet 11, Paris 16.

uşoare şi mai ingenioase decât altele.

În Faza II veţi putea aprecia aceste delicii, în limitele sistemului nostru. Dacă vă plac prăjiturile, nu le mâncaţi decât pe cele mai uşoare, care sunt şi cele mai bune. Cele mai compatibile cu metoda noastră sunt, natural, cele care conţin cea mai puţină făină şi cel mai puţin zahăr. După cum sosurile "noii bucătării" nu cuprind făină, nici "noile prăjituri" – şi, mai ales, spumele – nu o conţin (decât în cantitate mică sau deloc), iar zahărul este, întotdeauna, foarte puţin. Crema fondantă de ciocolată amăruie, a cărei reţetă o veţi găsi în anexă, nu conţine decât 50 grame de făină, la o greutate totală a prăjiturii de circa 1 kg, adică 5%. Cât despre zahăr, nici măcar nu a fost prevăzut. Puţinul pe care îl conţine ciocolata amăruie folosită este suficient. Iată deci o prăjitură cu care vă puteţi delecta, înscriind doar o abatere modestă în pasivul dumneavoastră cotidian.

Vă recomand, totodată, spuma de ciocolată, deoarece aceasta nu conţine aproape deloc glucide, cu excepţia puţinului care se găseşte în ciocolata amăruie. Iar dacă nu este suficient de dulce, după gustul dumneavoastră, ceea ce m-ar mira, adăugaţi puţină zaharină (vezi reţeta din anexă).

Am început cu ciocolata pentru că este pasiunea mea. Îmi place foarte mult şi, dacă este de cea mai bună calitate (cu conţinut mare de cacao), nu are decât puţine glucide, iar indicele său glicemic – egal cu 20 – este scăzut.[38]

Dar există şi alte lucruri la fel de bune printre "noile deserturi". Bavareza, de exemplu, este o spumă de fructe (luaţi, de preferinţă bavareza cu căpşuni sau cu zmeură), care are consistenţa unei tarte. Conţine destul zahăr şi câteva glucide rele, dar în cantitate rezonabilă. Să spunem, totuşi, fără a cădea în patima calculelor, că felia de bavareză conţine mai puţine glucide rele decât o furculiţă de cartofi prăjiţi, o felie de pâine prăjită sau 2-3 fursecuri.

În afară de bavareză, mai există şarlota, despre care aş putea spune că este un fel de bavareză îmbrăcată în aluat. Mâncaţi interiorul, care este, deseori, o îngheţată, şi lăsaţi în farfurie aluatul, care nu prezintă nici un fel de interes gastronomic şi care, în schimb, este format din glucide rele cu concentraţie mare.

Dacă vă place îngheţata, nu vă lipsiţi de ea, pentru că indicele său glicemic este scăzut (35). Cantitatea de zahăr pe care o conţine este relativ mică (la îngheţata de bună calitate), însă indicele glicemic al îngheţatei de fructe, fără frişcă, este de 65.

Trebuie să mai ştiţi că răceala îngheţatei – contrariu a ceea ce se crede – nu contribuie la uşurarea digestiei. Totuşi, asta tind oamenii să creadă, datorită impresiei foarte fugitive pe care o generează răceala.

Şi, dacă vă place îngheţata, poate că preferaţi s-o mâncaţi cu sos de ciocolată caldă, şi cu un munte de frişcă, pus delicat sub o umbreluţă japoneză. Nu înghiţiţi în sec. Ca abatere, nu reprezintă nici măcar echivalentul unui nesuferit de cartof.

Cât despre tarte, fie ele preparate industrial, fie în casă, au – datorită cantităţii de făină şi de zahăr un conţinut – un procent de glucide rele care ar trebui să vă dea de gândit. Dar, încă o dată totul este o chestiune de alegere. Pentru că bucata de tartă nu este mai rea decât un cartof copt în spuză sau decât două linguri de orez alb.

Dacă nu v-aţi abătut decât puţin sau deloc toată ziua, hotărâţi singuri. Dar, ca şi în toate celelalte privinţe, nu alegeţi să mâncaţi ceva decât dacă sunteţi siguri că micul sacrificiu pe care va trebui să-l faceţi după aceea este justificat de calitatea mâncării.

f. Alcoolul

Toate băuturile alcoolice ar trebui să facă obiectul unei gestiuni separate. În Faza II, aşa cum v-am dat de înţeles, veţi putea bea iar băuturi alcoolice, dar în anumite limite. Înseamnă că va trebui, şi în cazul lor, să faceţi o alegere. Vă previn că nu veţi putea să includeţi din oficiu – chiar dacă este unul dintre vechile obiceiuri – băuturile-aperitiv, vinul alb, vinul roşu şi digestivele. Chiar dacă sunteţi excepţională, care – prin definiţie înseamnă şi alte abateri, nu este înţelept s-o faceţi. Va trebui să vă gestionaţi băutura, după cum vă gestionaţi mâncarea.

h. Băuturile-aperitiv

[38] Conform lucrării *Virtuţile terapeutice ale ciocolatei* de Dr. Hervé ROBERT, Ed. Artulen, Paris. (n.a.)

Ca aperitiv, luați mai curând un pahar de vin sau de şampanie bună, decât whisky sau gin, chiar dacă le adăugați apă sau sifon[39], pentru că abaterea este mai mică. Un whisky reprezintă echivalentul, în alcool, al unei jumătăți de litru de vin roşu. Personal, prefer să mă rezerv pentru vin. Acesta este motivul pentru care nu beau niciodată aperitive la restaurant, iar acasă cu totul excepțional. În chip de aperitiv, şi pentru "a ciocni" cu comesenii, cer, de preferință, un pahar de vin. De altfel, în majoritatea cazurilor, îi cer chelnerului să aducă imediat vinul pe care îl vom bea la masă. Dacă este un Bordeaux tânăr sau un Beaujolais de calitate superioară (Brouilly, FIeurie), merge cu orice. De aceea, nu este nevoie, să aşteptați până comandați toate felurile, pentru a şti ce veți bea. Şi, apoi, puteți comanda întotdeauna altceva în timpul mesei, dacă e necesar, chiar dacă nu luați decât o jumătate de sticlă.

Vinul băut ca aperitiv este, paradoxal, o practică venită din străinătate. La New York, Berlin sau Singapore puteți cere un pahar de vin, ca aperitiv, fără ca şeful de sală să vă considere – aşa cum se întâmplă de multe ori în Franța – drept un țăran din creierii munților Correze sau un muncitor de la Renault.

Cred că este de prisos să vă mai recomand să nu beți decât un singur aperitiv. Mai ales când este whisky sau ceva echivalent. Dacă nu puteți altfel, ceea ce m-ar mira, mai bine luați încă un pahar de vin sau de şampanie.

În general, momentul aperitivului este cel mai greu de depăşit, atunci când eşti preocupat de buna gestiune a alimentației tale. Dacă vă aflați la nişte prieteni, acesta este momentul cel mai trenant deoarece gazda îi aşteaptă, de multe ori, pe ultimii invitați, pentru a termina prepararea unor anumite mâncăruri, care poate dura mai mult de o oră.

Dacă sunteți printre cei care au politețea de a fi punctuali, puteți fi puşi în situația de a suporta vreo două ore un aperitiv. Este prea mult, când nu ai de ronțăit decât glucide rele şi când eşti hotărât să-ți păstrezi abaterile pentru vinul roşu, pus cu dragoste la învechit, în pivniță, de către prietenul dumneavoastră sau pentru crema de zmeură pe care gazda o reuşeşte, de obicei, la perfecție.

Mesele care, pentru mine, au devenit un adevărat coşmar sunt cele organizate de anglo-saxoni. Eşti rugat să fii acolo la şase şi jumătate, dar, chiar dacă ajungi cu o jumătate de oră mai târziu, să nu-ți faci iluzii că ai putea mânca ceva mai devreme de ora opt sau nouă.

Mai păstrez, încă vie, trista amintire a unei seri petrecute la nişte englezi, care tocmai se instalaseră într-o suburbie a Parisului, şi, unde, la douăsprezece fără un sfert, o pereche de francezi s-a ridicat să plece. Nu mică le-a fost surpriza, când stăpâna casei le-a spus cu un accent încântător: "Vai, doar nu vreți să plecați chiar acum, când vom servi cina?" Aceştia veniseră, cu scrupulozitate, la ora şapte, gândindu-se că englezii mănâncă foarte devreme. Patru ore după aceea, răstimp în care nu acceptaseră decât un singur "drink", ajutați şi de hipoglicemie, ajunseseră la limitele disperării.

Dacă aveți experiența unor asemenea serate, ați rămas, cu siguranță, uluiți văzând ce cantitate de alcool pot înghiți, pe stomacul gol, anglo-saxonii. Poate ați remarcat şi că cea mai mare grijă a stăpânului casei este să "readucă" în permanentă la acelaşi nivel lichidul din păhărele invitaților. Această practică, pe lângă faptul că nu-ți permite să ştii cât bei – lucru care constituie ultima dintre grijile lor – îi determină pe anglo-saxoni să-şi ia paharul cu aperitiv atunci când sunt rugați să treacă la masă. Aşa ceva poate părea logic, din moment ce dă pe dinafară (nu precizez cine anume...).

Am acordat mai multă atenție aperitivului, pentru a sublinia că acesta constituie, deseori, *o capcană,* fapt care îl va face cu atât mai greu de controlat. Dar, dacă mă ghidez după experiența mea, există întotdeauna modalitatea de a evita pericolul. Este de ajuns să vrei.

Oricum, amintiți-vă bine regula de bază, în această privință: mâncați în prealabil proteine-lipide (brânză, salam, peşte etc.), pentru că băutura pe stomacul gol este nu numai o erezie, ci şi începutul unei catastrofe metabolice.

Vinul

În capitolele precedente am prezentat în câteva reprize subiectul respectiv şi ați putut trage concluzia că preferința mea se îndreaptă mai ales spre vinul roşu, în general, şi spre Bordeaux, în special.

[39] Tonicul băut singur sau cu un alcool este o băutură care conține zahăr. Nu-l mai beți! (n.a.)

Este adevărat şi mă voi explica aici, dar asta nu înseamnă că m-aş lepăda de vinurile albe sau de alte vinuri roşii. Precizez încă o dată: totul este o chestiune de alegere, în cadrul gestiunii fiecăruia.

Recunosc că cel mai bun vin, care merge cu un excelent pateu de ficat de gâscă, este vinul de Sauterne. Şi, dacă aveţi norocul de a avea în farfurie un ficat de gâscă excepţional, cel mai bun mod de a-l aprecia este să-l însoţiţi cu un pahar de Sauterne. Dar *gestiunea este arta compromisurilor!*

Ficatul, după cum ştiţi, este glucido-lipidic, ceea ce înseamnă – chiar şi pentru cantităţile simbolice – că a-l mânca este o mică abatere. Sauterne-ul este dulce şi constituie deci o mică abatere potenţială, în plus. Şi, dacă vă folosiţi toţi "jokerii" chiar de la începutul mesei, cum veţi mai gestiona restul?

Dar sunteţi liberi să vă hotărâţi pentru Sauterne, cu condiţia să vă limitaţi strict la un minimum, adică atât cât este necesar ca să vă savuraţi ficatul de gâscă. Să ştiţi însă că un pahar de Sauterne echivalează cu trei pahare de Medoc.

Din moment ce putem bea mai multe pahare de vin – la o masă normală – fără a ne compromite echilibrul glucido-lipidic, atunci să bem un vin mai puţin dulce, ceea ce constituie o foarte mică abatere. Vinul roşu şi vinurile albe seci prezintă, în general acest avantaj.

Dar cu toate că vă recomand în special vinul roşu, trebuie să precizăm anumite nuanţe, de mare importanţă. Stabilind o ierarhie a vinurilor, pe primul loc aş plasa vinul roşu tânăr, al cărui conţinut de alcool se situează între 9 şi 12. În această categorie veţi găsi vinurile de Beaujolais, de Gamay, de Loara – ca Chinon, Bourgueil, Anjou, Saumur, Champigny – şi multe alte vinuri de regiune, care se beau tinere, cum este cel de Savoia. Este evident că, pe măsură ce cobori mai în sud, conţinutul de alcool creşte. Dar asta nu este un motiv de a le da la o parte.

Francezul, în general, şi parizianul, în special, au tendinţa prea pronunţată de a considera că un vin roşu de Bordeaux nu trebuie băut decât după ce s-a învechit câţiva ani. Este fals! Şi îi felicit pe specialiştii, ca şi pe redactorii revistelor de gastronomie, care promovează ideea că foarte multe vinuri de Bordeaux pot fi băute tinere. De aceea găsim, în prezent, în majoritatea celor mai bune restaurante franceze, o gamă vastă de excelente "vinişoare de Bordeaux". Criticii gastronomici nu uită, de altfel, să precizeze acest lucru în comentariile lor şi o fac cu atât mai convingător, cu cât raportul dintre calitate şi preţ este întotdeauna satisfăcător.

Totuşi, asta nu înseamnă că ar trebui să tratăm cu indiferenţă marile soiuri care moţăie în străfundurile pivniţelor cunoscute, ci dimpotrivă. Dar trebuie să ştiţi că vinurile vechi, fie ele de Bourgogne ori de Bordeaux, nu se beau, ci se degustă. Învăţaţi să faceţi acest lucru, care trebuie neapărat să fie o parte componentă a culturii oricărui francez.

Din păcate, mi s-a întâmplat de mai multe ori să constat, în cursul unor mese la care participau străini şi francezi, că aceştia din urmă erau ruşinos de inculţi într-un domeniu în care numeroşi străini se puteau mândri cu nişte cunoştinţe impresionante.

Am remarcat întotdeauna că acest tip de cunoştinţe poate fi de mare ajutor în cadrul relaţiilor publice, în general, şi la mesele de afaceri, în special. Chiar dacă discuţia se înnoadă cu greu, chiar dacă interlocutorii sunt străini, vă garantez, din experienţă, ca acesta este un subiect deosebit de plăcut şi preferat conversaţilor cu privire la vreme sau chiar la cursul dolarului.

Întorcându-ne la recomandările cu privire la vin, cred că în Faza II puteţi bea trei pahare de vin roşu fără să tulburaţi echilibrul general al noului mod de alimentaţie. Iată, ca exemplu, o masă perfect echilibrată:

Ciuperci à la grecque
limbă-de-mare la grătar, zacuscă
salată
zmeură
cafea decofeinizată

Trei pahare de vin roşu băute la această masă nu vă vor îngrăşa, cu condiţia să nu începeţi să beţi decât la sfârşitul primului fel, adică după ce aţi avut grijă să ingeraţi o cantitate de hrană suficientă pentru a neutraliza, într-o anumita măsură, efectul alcoolului. Şi, contrariu a ceea ce aţi putea crede, vinul nu va avea ca efect secundar somnolenţa de după-amiază.

Daca aveţi o reuniune de lucru după masă, veţi constata că paradoxal, tocmai cei care au

mâncat glucide rele – în special pâine alba – şi nu au băut, poate, decât apă, vor avea o puternică tendinţă de a moţăi.

Este absolut evident că, dacă nu aţi bea deloc vin, ar fi şi mai, bine. Dar scopul acestei cărţi este de a vă arăta că, respectând anumite reguli fundamentale, vă puteţi permite, totuşi, să vă satisfaceţi şi obligaţiile socio-profesionale, şi plăcerea personală. În schimb, seara, la cina de acasă beţi apă, căci nu este de dorit să depăşiţi o jumătate de litru de vin pe zi.

Am precizat deja că un principiu deosebit de important este acela de a nu bea pe nemâncate. Aceasta este practica pe care v-am încurajat s-o adoptaţi.

Daca ingeraţi alcool pe stomacul gol, acesta trece imediat în sânge şi este, astfel, metabolizat, cu efectele pe care le cunoaşteţi de acum: secreţie de insulină, stocare de energie şi de grăsimi de rezervă, precum şi stare de ameţeală, atunci când nu sunteţi obişnuiţi cu băutura.

Daca alcoolul întâlneşte alimentele din stomac, are loc o combinaţie, iar metabolizarea lui va fi încetinită. Cu cât aceasta va fii mai lentă, cu atât va declanşa mai puţin efecte secundare negative, cum sunt cele de mai sus.

Putem deduce că avem tot interesul *să începem să bem cât mai târziu posibil, putând să ne scoatem pârleala la sfârşitul mesei.*

Totodată, vă recomand să nu beţi niciodată apă în cursul mesei. Poate vi se pare paradoxal, dar vă voi spune care sunt motivele acestei afirmaţi.

Când beţi vin pe stomacul deja plin, metabolizarea vinului este – după cum aţi înţeles, întârziată, deoarece alcoolul este absorbit mai întâi de către alimente. Deci va fi digerat o dată cu ele. Şi, dacă aceste alimente sunt proteine sau lipide (carne, peşte), care – prin definiţie – se digeră foarte încet metabolizarea alcoolului va fi, şi ea, cu atât mai întârziată. Or, se ştie că, cu cât aceasta este mai întârziată, cu atât vinul "îngraşă" mai puţin.

Dacă beţi apă în alternanţă cu vinul, nu faceţi decât să diluaţi alcoolul cu apa, iar acest amestec, în loc să se combine cu celelalte alimente, datorită saturaţiei, va fi metabolizat rapid şi va trece în sânge, ca şi cum aţi fi fost cu stomacul gol.

Toată lumea vă recomandă să beţi multă apă spre a permite eliminarea deşeurilor organice. Este adevărat, dar a bea apă în timpul mesei este o erezie, cu excepţia cazului când o beţi foarte moderat. Mai întâi, pentru că dăunează digestiei, sucurile gastrice fiind în mare măsură diluate, iar apoi pentru că este cel mai bun mijloc de a metaboliza imediat alcoolul pe care l-aţi băut.

De aceea, obişnuiţi-vă să beţi cât mai puţin în timpul mesei si, mai ales, să nu beţi apă atunci când beţi vin.

i. Băuturi digestive

Pentru că aţi înţeles prea bine că alcoolul este cu atât *mai bine* metabolizat cu cât este băut mai spre sfârşitul mesei, poate vă aşteptaţi să vă spun că, dacă beţi ceva alcoolic după ce aţi mâncat, este mai inofensiv decât un pahar cu apă minerală de Vichi. Cred însă că vă voi dezamăgi.

"Păhărelul" băut la sfârşitul mesei poate să ajute, totuşi, la digestie. De unde şi numele de "digestiv". Pentru că alcoolul are proprietatea de a dizolva grăsimile. Dacă masa a fost bogată în lipide, alcoolul poate ajuta în procesul digestiv.

Bunica mea (născută în regiunea Bordeaux), care s-a stins cu încetul la vârsta de 102 ani, nu termina niciodată o masă (după amintirile celor ce au cunoscut-o din cea mai fragedă tinereţe), fără să bea un pahar dintr-un celebru lichior. De altfel, la masă nu a băut niciodată altceva decât Bordeaux. Eu însumi nu am văzut-o bând vreodată apă în cursul mesei.

Cealaltă bunică (originară din Gers, regiunea Armagnac) a murit mult mai tânără: la 99 de ani. Şi ea bea câte o picătură după masă, dar nu cu regularitate.

De aici şi până la a deduce că amândouă descoperiseră în "păhărel" secretul longevităţii, este un pas pe care nu mă hazardez să-l fac. Dar trebuie să recunoaşteţi că acesta este un fenomen tulburător.

Din punct de vedere tehnic, aş spune că, dacă masa nu a fost decât foarte modest "stropită", alcoolul băut la sfârşit nu poate avea un efect catastrofal, mai ales când a fost băut în cantitate foarte mică.

În schimb, dacă vreţi să beţi un coniac dintr-un pahar atât de mare încât vă intră în el şi capul,

n-aş răspunde pentru urmări, mai ales dacă aţi băut deja 4-5 pahare de vin în timpul mesei. Un pahar plin ochi cu alcool reprezintă echivalentul a 3-4 pahare de vin. Faceţi totalul şi "Ţin-te, Pârleo!"

Vă las să trageţi singuri concluzia.

Cafeaua

În Faza II, vă recomand să păstraţi bunele obiceiuri pe care le-aţi deprins în Faza I, adică să nu consumaţi decât cafea decofeinizată. În măsura în care aţi reuşit să eliminaţi oboseala bruscă datorată hipoglicemiei şi stomacului îngreuiat, nevoia de cafea va dispărea complet. Renunţarea la cofeină este la fel de salutară ca şi renunţarea la nicotină.

Totuşi, dacă aţi reuşit să vă ridicaţi pragul de toleranţă dincolo de care are loc secreţia de insulină, eventuala absorbţie a unei mici cantităţi de cofeină nu va constitui o ameninţare pentru echilibrul dumneavoastră regăsit.

j. Celelalte băuturi

Cu privire la celelalte băuturi pe care le-am analizat în Faza I – limonadele, sucurile acidulate, laptele şi sucul de fructe – nu am numic de adăugat. Respectaţi şi în Faza II toate recomandările pe care vi le-am dat mai înainte.

Concluzie

Faza II este cel mai uşor şi, totodată, cel mai greu de respectat. Este mai uşoară decât Faza I, deoarece nu implică decât foarte puţine restricţii, iar interdicţiile sunt şi mai puţine. În schimb, este mai dificilă pentru că cere o gestiune îndemânatică şi subtilă, ale cărei principale caracteristici sunt permanenţa şi rigoarea. Prin urmare, fiţi vigilenţi şi întotdeauna atenţi, pentru că va trebui să evitaţi riscurile.

Primul risc pe care trebuie să-l ocoliţi este *eroarea de gestiune.* Aceasta constă în gestionarea alimentaţiei ţinând cont de un singur factor în acelaşi timp. Exemplu: beţi un whisky înainte de masă şi apoi aşteptaţi felul principal, pentru ca să începeţi unul dintre cele |trei pahare de vin permise. Dacă aţi reţinut bine că acţiunea alcoolului este mai redusă atunci când aveţi stomacul plin, să nu aşteptaţi un efect spectaculos al acestei practici, când aţi băut, mai înainte, un aperitiv pe nemâncate.

La sfârşitul capitolului v-am rezumat regulile de aur ale Fazei II. Studiaţi-le bine, pentru a le aplica în mod armonios.

Dar riscul cel mai mare este acela de a vă gestiona alimentaţia alternând perioadele de "totală neglijenţă" cu revenirea la strictețea Fazei I, ca să salvaţi "ce mai puteţi". Dacă vă lăsaţi duşi de o asemenea practică, nu cred că veţi rezista mai mult de trei luni, după care veţi abandona totul şi veţi reveni prosteşte în punctul de plecare, adică la aceleaşi kilograme.

Obiectivul pe care trebuie să vi-l fixaţi, şi care este scopul metodei mele, este să ajungeţi să vă stabilizaţi. Şi nu veţi reuşi decât gestionând bine Faza II, care trebuie să dureze toată viaţa. Dacă, la început, Faza II vă mai impune câteva constrângeri, pe zi ce trece va fi tot mai uşor de aplicat. Pentru că, pe măsură ce o practicaţi, gestionarea alimentaţiei va deveni o obişnuinţă şi un reflex. Atunci, veţi fi ajuns la un nou mod de a trăi.

Nu vă lăsaţi impresionaţi şi descurajaţi de anturajul dumneavoastră.

Nu încercaţi nici să-i convingeţi cu orice preţ pe cei care n-au nici un chef să-şi schimbe deprinderile. Eu am făcut greşeala, la început, de a încerca să convertesc pe toată lumea la noua mea "religie". Ocupaţi-vă exclusiv de dumneavoastră. Gestionaţi-vă alimentaţia fără ca să ştie şi vecinii de masă. Chiar dacă greşelile aberante pe care ei le fac în faţa dumneavoastră vă trezesc instinctul de Saint-Bernard, nu încercaţi să-i ajutaţi dacă nu v-o cer. Dorind să-i ajutaţi fără voia lor, riscaţi să-i vedeţi devenind agresivi, pentru că îi faceţi să se simtă prost. Căci mulţi dintre ei ştiu că greşesc, dar nu au nici o voinţă să iasă din această stare.

V-am spus deja că Faza II înseamnă o mare libertate, mai ales, în alegere; dar aceasta este o "libertate sub supraveghere", o libertate condiţionată.

Supravegheaţi-vă în permanenţă. Nu fiţi prizonierul greutăţii, ci observaţi doar ceea ce arată

cântarul. Trebuie să aveți un cântar suficient de sensibil pentru a pune în evidență cu precizie rezultatul abaterilor. Prin tatonări, urmărind întotdeauna obiectivul de a atinge greutatea ideală, veți reuşi să vă păstrați echilibrul. Dacă, din nefericire, veți începe să vă abateți, nu schimbați direcția aleasă. Faceți, pur şi simplu, corecția necesară pentru a o lua din nou pe drumul cel bun. Treptat, veți vedea că ați început să fiți conduşi pe nesimțite de "pilotul automat".

REZUMATUL PRINCIPIILOR FAZEI II

Continuați să nu amestecați glucidele rele cu lipidele. Dacă sunteți constrânşi, încercați să nu le absorbiți decât în cantitate minimă, însoțindu-le cu multe fibre (de exemplu, salată).

Nu mâncați niciodată nici zahăr bucăți, nici tos, nici miere, nici dulceață, nici bomboane, Folosiți, în continuare, zaharină dacă este necesar.

Nu mâncați deloc – sau doar în cazuri excepționale – făinoase (excepție fac orezul neprelucrat sau sălbatic, pastele complete şi legumele uscate).

Continuați să nu mâncați pâine la prânz şi la cină. Nu mâncați decât la micul dejun pâine neagră sau integrală.

Feriți-vă de sosuri. Asigurați-vă că nu conțin făină.

Înlocuiți de fiecare dată, când este posibil, untul cu margarina de floarea-soarelui (în special la micul dejun).

Nu consumați decât lapte degresat.

Mâncați mai ales peşte şi preferați lipidele "bune", pentru a preveni bolile cardio-vasculare.

Fiți atenți la deserturi. Nu mâncați decât căpşuni, zmeură şi mure.

Mâncați cu moderație ciocolată, înghețată (de fructe) şi frişcă.

Evitați, pe cât posibil, prăjiturile pe bază de făină, grăsimi şi zahăr.

Alegeți mai degrabă spumele de fructe cu ouă sau cremele cu zahăr puțin (lapte de pasăre, cremă englezească).

Beți cât mai puțin la masă.

Nu beți niciodată băuturi alcoolice pe stomacul gol.

Evitați să beți aperitive şi digestive. Acestea nu trebuie să fie băute decât în mod cu totul excepțional.

Beți, de preferință, şampanie şi vin, ca aperitiv, dar mâncați în prealabil crudități, brânză, mezeluri sau bucățele de crab.

La masă, beți de preferință apă (nu gazoasă) *sau vin* (nu mai mult de o jumătate de litru pe zi).

Nu beți apă, ducă beți vin.

Beți apa în răstimpul dintre mese (circa un litru şi jumătate pe zi).

Aşteptați să mâncați suficient, înainte de a începe să beți vin.

Nu beți niciodată băuturi acidulate, cola şi limonade.

Continuați să beți numai cafea decofeinizată ori cafea şi ceai slabe.

Repartizați-vă în mod echilibrat abaterile, pe parcursul mai multor mese.

EXEMPLE DE MENIURI ZILNICE DIN FAZA II, PENTRU PĂSTRAREA ECHILIBRULUI PONDERAL ŞI ATENUAREA ABATERILOR

Prima zi

Micul dejun	Un fruct
	Pâine neagră
	Margarină dietetică[40]
	Cafea decofeinizată
	Lapte degresat
Prânz	Avocado cu sos vinegretă
	Friptură cu fasole verde

[40] Abatere mică.

	Cremă caramel
	Băuturi: 2 pahare de vin[41]
Cină	Supă de legume
	Omletă cu ciuperci
	Salată verde
	Brânză de vaci (bine scursă)

A doua zi

Micul dejun	Suc de portocale
	Cornuri şi brioşe[42]
	Unt
	Cafea cu lapte[43]
Prânz	Crudităţi (roşii + castraveţi)
	Fileu de peşte slab la grătar
	Spanac
	Brânză
	Băuturi: un singur pahar de vin
Cină	Anghinare cu sos vinegretă
	Ouă jumări cu roşii
	Salată verde
	Băuturi: apă

A treia zi

Micul dejun	Un fruct
	Pâine neagră
	Margarină dietetică[44]
	Cafea decofeinizată
	Lapte smântânit
Prânz	Aperitiv: un pahar de vin alb*
	+ cubuleţe de brânză
	Somon afumat
	Pulpă de oaie cu fasole pitică
	Salată verde
	Brânză
	Spumă de ciocolată[45]
	Băuturi: 3 pahare de vin[46]
Cină	Supă de legume
	Roşii umplute (vezi reţeta)
	Salată verde
	Brânză de vaci cu 0% grăsimi
	Băuturi: apă

A patra zi

Micul dejun	Ouă jumări
	Şuncă
	Cârnat
	Cafea sau cafea decofeinizată + lapte
Prânz	1 duzină de stridii
	Ton la grătar cu roşii
	Tartă cu căpşuni[47]
	Băuturi: 2 pahare de vin[48]
Cină	Supă de legume
	Conopidă gratinată
	Salată verde

[41] Abatere mare.
[42] Abatere mare.
[43] Abatere mică.
[44] Abatere mică.
[45] Abatere mică.
[46] Abatere mare.
[47] Abatere mică.
[48] Abatere mare.

Iaurt
Băuturi: apă

A cincea zi[49]

Micul dejun	Suc de portocale
	Fulgi de cereale cu brânză de vaci cu 0% grăsimi
	Cafea sau cafea decofeinizată + lapte degresat
Prânz	Ficat de gâscă[50]
	Somon la grătar cu spanac
	Cremă fondantă de ciocolată amăruie[51]
	Băuturi: 3 pahare de vin[52]
Cină	Sufleu de brânză
	Berbec cu linte[53]
	Brânză
	Lapte de pasăre[54]
	Băutură: 3 pahare de vin[55]

Notă: A cincea zi este dată numai cu titlu de exemplu. În nici un caz nu constituie o recomandare, mai ales în privința cantității de vin, care este excesivă, deoarece șase pahare de vin depășesc cu mult jumătatea de litru considerată ca un maximum ce nu trebuie depășit în cursul unei zile. Prin urmare, acest tip de abatere va trebui să fie absolut excepțional.

A şasea zi – Revenire completă la faza I.

Micul dejun	Pâine neagră
	Brânză de vaci cu 0% grăsimi
	Cafea sau cafea decofeinizată + lapte degresat
Prânz	Crudități (castraveți, ciuperci, ridichi)
	Peşte înăbuşit cu sos tomat
	Brânză
	Băuturi: apă, ceai rusesc sau ceai de plante
Cina	Supă de legume
	Șuncă slabă
	Salată verde
	1 iaurt

A şaptea zi

Micul dejun	Pâine neagră
	Brânză de vaci
	Cafea sau cafea decofeinizată
	Lapte degresat
Prânz	Salată de andive
	Antricot cu fasole verde
	Căpşuni
	Băuturi: 1 pahar de vin[56]
Cină	Fructe:
	1 portocală
	1 măr
	1 pară
	150 grame de zmeură
	Băuturi: apă

A opta zi

Micul dejun	Pâine neagră

[49] Abatere mică.
[50] Abatere mare.
[51] Abatere mică.
[52] Abatere mică.
[53] Abatere mică.
[54] Abatere mare.
[55] Abatere mică.
[56] Abatere mică.

	Margarină dietetică
	Cafea sau cafea decofenizată
	Lapte degresat
Prânz	Cocktail de creveți
	Ton cu vinete
	Salată verde
	Brânză
	Băuturi: 2 pahare de vin[57]
Cină	Supă de legume
	Mâncare de linte
	Căpșuni
	Băuturi: 1 pahar de vin[58]

[57] Abatere mică.
[58] Abatere mică.

CAPITOLUL VI

HIPOGLICEMIA – BOALA SECOLULUI

Am văzut deja că metabolismul este procesul de transformare a alimentelor în elemente vitale pentru corpul uman. Când vorbim, de exemplu, despre metabolismul lipidelor, prin aceasta înțelegem procesul de transformare a grăsimilor.

Scopul principal al cărții de față este, în realitate, studierea metabolismului glucidelor şi a consecințelor acestuia.

Am văzut, în capitolele precedente, că insulina (hormonul secretat de pancreas) joacă un rol determinant în metabolizarea glucidelor. Funcția de bază a insulinei este, de fapt, aceea de a funcționa asupra glucozei din sânge, astfel încât s-o facă să penetreze în celule, asigurând, în acest mod, formarea glicogenului din mușchi şi din ficat şi, uneori, depunerea de grăsimi de rezervă.

Insulina goneşte deci glucoza (zahărul) din sânge, ceea ce are ca efect scăderea procentului de zahăr conținut de acesta (glicemie).

Dacă pancreasul produce o cantitate de insulină prea mare şi pe care o eliberează prea des, deci dacă aceasta este, de fapt, disproporționată în raport cu glucoza pe care o are de metabolizat, procentul de zahăr din sânge va scădea la un nivel anormal de mic. În acest caz, ne aflăm în stare de hipoglicemie.

Prin urmare, hipoglicemia nu este datorată întotdeauna unei carențe de zahăr în alimentație, ci unei prea mari secreții de insulină (hiperinsulinism), urmare a unui abuz anterior de zahăr.

Dacă, de exemplu, vă simțiți dintr-o dată obosiți, pe la ora 11 dimineața, aceasta arată, în majoritatea cazurilor, că procentul de zahăr din sângele dumneavoastră este mai mic decât normal. Vă aflați în stare de hipoglicemie.

Dacă ingerați o glucidă rea, sub forma unui fursec sau a unor dulciuri oarecare, aceasta va fi transformată foarte repede în glucoză. Prezența glucozei în sânge va face să crească procentul de zahăr şi veți simți, efectiv, o anumită ameliorare. Dar glucoza din sânge va declanşa automat o secreție de insulină, care o va face să dispară, restituindu-ne hipoglicemia cu un procent de zahăr şi mai scăzut decât la început. Acesta este, de fapt, fenomenul care va declanşa cursul vicios ce duce negreşit la abuzuri.

Un mare număr de oameni de ştiință explică, de altfel, alcoolismul ca fiind consecința unei hipoglicemii cronice. De îndată ce alcoolicului îi scade procentul de zahăr din sânge, acesta se simte rău şi este încercat de dorința de a bea. Alcoolul este foarte repede transformat în glucoză, procentul de zahăr din sânge se măreşte, iar băutorul simte o mare uşurare. Din nefericire, senzația de bine va dispărea foarte rapid, căci insulina va face să scadă şi mai mult procentul de zahăr din sânge.

La câteva minute după ce şi-a terminat primul pahar, alcoolicul resimte o nevoie şi mai mare de a bea altul, pentru a face să dispară – din nefericire, pentru un timp prea scurt – efectele insuportabile ale hipoglicemiei. Astfel, înțelegem mai bine fenomenul de "lipsă".

Adolescenții, mari consumatori ai băuturilor foarte dulci, au o curbă glicemică a cărei configurație seamănă cu dinții de ferăstrău, aproape ca la alcoolici. De aceea – medicii americani au constatat acest fapt – situația respectivă îi predispune pe tineri la alcoolismul care bântuie, de altfel, din ce în ce mai mult în campusurile universitare. Organismul lor este, întrucâtva, pregătit şi aproape programat pentru a trece de la băuturile răcoritoare la alcool. Acesta este un motiv în plus pentru a atrage atenția părinților asupra riscurilor potențiale ale abuzului de glucide rele.

Simptomele de hipoglicemie sunt următoarele:

- oboseală bruscă,
- iritabilitate,
- nervozitate,
- agresivitate,
- nerăbdare,
- nelinişte,
- căscat, lipsă de concentrare,

- dureri de cap,
- transpirație excesivă,
- palme umede,
- randament şcolar scăzut
- tulburări digestive,
- grețuri,
- dificultăți în exprimare.

Lista nu este exhaustivă şi, totuşi, este impresionantă. Dar a fi în stare de hipoglicemie nu înseamnă că ai toate aceste simptome. Şi nu înseamnă nici că aceste simptome apar în mod permanent. Unele sunt foarte efemere şi pot dispărea după ce mănânci ceva. Ați observat, de exemplu, că unele persoane devin treptat nervoase, instabile, chiar agresive, pe măsură ce se apropie ora la care iau masa.

Printre aceste simptome este unul, totuşi, mai frecvent decât, celelalte, pe care l-ați remarcat, probabil, chiar la dumneavoastră şi la cei din jur: este *oboseala.*

O caracteristică a epocii noastre este, într-adevăr, generalizarea oboselii.

Cu cât dorm, se distrează şi au mai mult timp liber, cu atât oamenii sunt mai obosiți. Dimineața, când se scoală, sunt deja "istoviți", la sfârşitul dimineții, nu mai pot să reziste. În primele ore ale după-amiezii dorm cu capul pe birou. Este oboseala bruscă de după masa de prânz. La sfârşitul zilei de lucru, îşi epuizează ultimele resurse pentru a se întoarce acasă. Se târăsc, literalmente. Seara nu fac nimic, moțăie în fața televizorului. Noaptea, îşi caută somnul. Când l-au găsit, a venit timpul să se scoale şi un nou ciclu reîncepe. Atunci, învinovățesc stresul vieții moderne, zgomotul, transportul, poluarea, lipsa de magneziu, iar pentru a lupta împotriva acestui fenomen, nu ştiu ce să facă altceva decât să bea cafea tare, să ia vitamine şi săruri minerale sau să facă yoga. În majoritatea cazurilor, oboseala este o problemă de glicemie şi de dezechilibru alimentar.

Procentul de zahăr din sângele contemporanilor noştri este, în mod cronic, anormal de scăzut. Iar această situație este consecință directă a unei alimentații excesiv de bogate în glucide rele. Prea mult zahăr, prea multe băuturi dulci, prea multă pâine albă, prea mulți cartofi, paste, orez alb şi biscuiți care generează o secreție excesivă de insulină.

Mult timp a existat convingerea că numai subiecții care au tendința de a se îngrăşa cu uşurință pot fi hipoglicemici. Dar studii recente efectuate în special în Statele Unite, au arătat – în ultimii 10 ani – că şi foarte mulți oameni slabi sunt afectați de hipoglicemie, din cauza consumului excesiv de zahăr şi de glucide rele. Diferența dintre cele două categorii se află la nivelul metabolismului: primii se îngraşă, pe când cei din urmă nu: Totuşi, în ceea ce priveşte procentul de zahăr din sânge, fenomenul şi consecințele sale sunt aceleaşi.

Studiile pun în evidență şi faptul că femeile sunt deosebit de sensibile la variațiile glicemice. Se crede că aceasta ar fi o explicație pentru frecventele lor schimbări de dispoziție. În orice caz, s-a dovedit că depresiile post-natale sunt o consecință directă a stării hipoglicemice legate de naştere.

Dacă veți pune cu seriozitate în practică metoda prezentată în capitolul precedent, veți putea constata rapid, în afară de pierderea în greutate, şi alte consecințe pozitive. *Veți regăsi, efectiv, mai multă bucurie de a trăi, mai mult optimism şi vitalitate.* Dacă aveați stări de oboseală bruscă, nu le veți mai avea. Veți fi ca noi, din punct de vedere fizic şi mental.

Suprimând consumul de zahăr şi limitându-l pe cel de glucide rele, deci suprimând orice secreție excesivă de insulină, procentul de zahăr din sânge se fixează la nivelul său ideal. *Organismul îşi regăseşte treptat instinctul de a fabrica el însuşi zahărul de care are nevoie, din grăsimile de rezervă.* Numai cu această singură condiție procentul optim este asigurat.

După opinia medicilor şi a oamenilor de ştiință cu care am colaborat, hipoglicemia este una dintre afecțiunile cele mai prost diagnosticate. Căci simptomele sunt atât de numeroase şi variate, încât medicii generalişti nu o admit decât foarte rar. Unul dintre motive ar fi, se pare, o proastă informație asupra subiectului, de care învățământul medical se ocupă doar câteva ore, în toți anii de studiu.

Dar cel mai bun mod de a şti dacă sunteți sau nu hipoglicemici este de a pune în practică regulile alimentare enunțate în capitolul precedent. La mai puțin de o săptămână după ce ați început, veți constata, cu entuziasm o fenomenală ameliorare a "formei". Veți descoperi "această vitalitate pe care o aveați în dumneavoastră" şi care – în ciuda consumului de apă minerală medicinală – nu s-a

exteriorizat până acum.

De multe ori, oboseala inexplicabilă îşi poate găsi originea în carența de vitamine, săruri minerale şi oligo-elemente. Adepții regimurilor hipocalorice sunt lipsiți de aceste elemente, datorită cantităților mici de alimente ingerate. Fenomenul este accentuat şi de faptul că solul, prea solicitat, este sărăcit de aceste substanțe.

De aceea, pentru a fi în formă, trebuie să mâncați fructe, legume, cereale neprelucrate, pâine integrală şi să consumați uleiuri vegetale în cantitate mică.

Astfel, veți avea asigurată rația corectată de micronutrimente, ceea ce vă garantează o funcționare optimă a organismului.

CAPITOLUL VII

DIGESTIA

Poate veți fi tentați să treceți cu vederea lectura acestui capitol crezând că esențialul pe care doreați să-l aflați din cartea de față a fost prezentat în paginile anterioare.

Dacă aceasta vă este intenția, vreau să vă conving că riscați să pierdeți informații extrem de interesante.

Nu numai că veți descoperi, în sfârşit, motivul pentru care aveți unele probleme gastro-intestinale, dar veți şti – mai ales – cum să le evitați în viitor.

Este adevărat că digestia este un subiect de specialitate, ceea ce ar putea să vă îndepărteze de el *a priori.* Dar mă voi limita la o prezentare simplificată, respectând, totuşi, esențialul pe care trebuie să-l ştiți pentru a înțelege perfect mecanismele digestive.

ASPECTUL TEHNIC AL PROBLEMEI DIGESTIEI

Digestia este procesul fiziologic care duce la metabolizarea alimentelor. Acesta are un aspect fizic sau mecanic şi, mai ales – pentru că aceasta ne interesează aici – un aspect chimic. În digestie se disting patru etape principale, legate de:

1. – gura
2.– stomac
3.– intestinul subțire
4. – intestinul gros (colonul)

1. Gura

• Rolul mecanic
– masticația
– deglutiția
• Rolul chimic
– secreția salivară

Saliva conține o enzimă[59] foarte importantă, numită *ptialina*, ce are proprietatea de a transforma amidonul în *maltoză*, adică într-un zahăr complex, a cărui digestie se va prelungi până în intestin.

De fapt, în cavitatea bucală, nu are loc nimic mai important decât formarea bolului alimentar.

Singurul care îşi începe transformarea aici, sub efectul ptialinei, este amidonul. De unde rezultă importanța unei masticații suficiente şi a unei dentiții sănătoase.

2. Stomacul

• *Rolul mecanic*

Ca şi în cazul intestinului, acest rol este pur peristaltic. Adică stomacul este animat – în

[59] O enzimă este un catalizator. Se ştie că numeroase substanțe nu se amestecă între ele. De aceea, trebuie folosită o a treia substantă, a cărei prezență declanşează combinația sau reacția. Aceasta a treia substanță se numeşte catalizator. (n.a.)

momentul digestiei – de contracții musculare al căror scop este evacuarea conținutului său în intestin.

• Rolul chimic

Stomacul va secreta, mai întâi sucuri digestive (acid clorhidric, mucină) pentru a crea un mediu acid, permițând, astfel, *pepsinei* (enzima diastază din stomac) să-şi îndeplinească misiunea.

Pepsina va ataca proteinele (carnea şi peştele) şi va începe transformarea acestora.

Lipidele (grăsimile) fac obiectul unui început de hidroliză care va continua în intestin.

3. Intestinul subțire

• *Acțiunea mecanică*

– peristaltică

• *Acțiunea chimică*

Amidonul, devenit maltoză, se transformă – mulțumită enzimelor din secreția pancreatică – în glucoză (zahăr simplu).

Lipidele sunt transformate în acizi graşi.

Proteinele sunt transformate în aminoacizi.

Dacă totul s-a petrecut bine în intestinul subțire, substanțele nutritive prelucrate vor putea fi direct asimilate de către organism.

Glucoza (fostă glucidă), aminoacizii (anterior proteine) şi acizii graşi (anterior lipide) vor fi asimilați prin eliberare în sânge.

4. **Intestinul gros** (colonul drept, ascendent, transversal, stâng şi descendent)

• *Acțiunea mecanică:*

– peristaltică

• *Acțiunea chimică*

Bacteriile din intestinul gros au misiunea esențială de a acționa prin intermediul *fermentației*, asupra resturilor de amidon şi de celuloză, iar prin intermediul putrefacției acționează asupra reziduurilor protidice. În acest stadiu, are loc absorbția elementelor asimilabile şi formarea materiilor fecale, cu o eventuală producție de gaze.

AMESTECURILE ALIMENTARE

Când omul cavernelor pleca la vânătoare, el se hrănea toată ziua cu fructele sălbatice pe care le culegea pe parcurs. Întors la adăpostul lui, consuma carnea vânatului pe care îl ucisese. În perioadele dificile sau în cazul penuriei de carne, supraviețuia mâncând anumite rădăcini. Dacă veți observa modul în care se hrănesc animalele în stare de libertate; din sânul naturii, veți putea remarca faptul că nici ele nu amestecă niciodată diferitele alimente pe care le consumă. Păsările, de exemplu, mănâncă râmele şi insectele într-un moment al zilei, iar grăunțele în altul. Omul este singura ființă vie care consumă alimentele după ce le-a amestecat. Se pare că acesta este unul dintre motivele esențiale pentru care suferă atât de des de tulburări intestinale.

Tulburările intestinale datorate unei digestii perturbate în mod constant stau – de altfel – deseori la originea unui mare număr de boli, fără ca legătura clară dintre cauză şi efect să poată fi stabilită.

Nu voi prezenta aici o analiză detaliată a tuturor combinațiilor alimentare posibile şi nici nu voi arăta consecințele lor eventuale, pentru fiecare caz în parte, deoarece nu constituie obiectul cărții, aşa că las această sarcină unor specialişti în fiziologie.

Mă voi limita, pur şi simplu, să vă ajut, pentru ca să vă faceți o idee suficient de cuprinzătoare în privința fenomenului şi pentru ca să înțelegeți mai bine anumite efecte secundare pozitive pe care le veți constata după punerea în aplicare a metodei de gestiune alimentară propusă în cartea de față.

Cu siguranță, vă amintiți una dintre recomandările mele (vezi Capitolul V): "în general, fructele nu trebuie combinate cu alt aliment".

Când sunt asociate cu o altă hrană, fructele perturbă efectiv digestia întregului şi, cu aceeaşi ocazie, îşi pierd proprietățile benefice (vitamine etc.) pentru care au fost ingerate.

Dar pentru ca cele de mai sus să nu rămână o afirmație gratuită din partea mea şi pentru că,

de acum cunoaşteţi, în mod esenţial, procesul de digestie, vă invit să citiţi în continuare.

Combinaţia fructe-amidon

Fructul care conţine fructoză (monozaharidă sau zahăr simplu), rămâne foarte puţin în stomac, deoarece este digerat, aproape în întregime, în intestinul subţire.

În schimb, amidonul (făină, făinoase etc.) începe să fie metabolizat încă din cavitatea bucală, unde, mulţumită acţiunii ptialinei, enzima din salivă, se transformă m maltoză. Apoi, stă câtva timp în stomac, pentru a fi după aceea "digerat" complet în intestinul subţire. Se ştie că datorită maltazei (enzima din secreţia pancreatică), maltoza se transformă în glucoză care este asimilată direct de sânge.

Dacă fructul este mâncat o dată cu amidonul, se produce fenomenul următor: aciditatea fructului va distruge ptialina care, din această cauză, nu-şi va mai îndeplini rolul de catalizator pentru amidon. În loc de a trece direct în intestin, fructul va rămâne împreună cu amidonul în stomac. Căldura şi umiditatea de aici vor face ca fructul – care conţine un zahăr simplu – să înceapă să fermenteze. Această fermentaţie va continua în intestin, antrenând-o şi pe cea a amidonului, care, în ciuda acţiunii amilazei (altă enzimă din secreţia pancreatică), nu se va transforma decât foarte puţin în maltoză (şi apoi în glucoză). Amidonul neprelucrat va începe, la rândul său, să fermenteze până în colon.

Consecinţele tuturor acestor fenomene:

- balonare,
- gaze,
- iritaţia intestinelor,
- deteriorarea vitaminelor din fruct,
- risc de constipaţie etc.

Combinaţia fructe-proteine (carne, peşte)

Prima fază a digestiei proteinelor are loc în stomac, datorită rolului activ al enzimei numită *pepsină,* care se dezvoltă în mediul acid creat de sucurile gastrice.

Aţi fi îndreptăţiţi să credeţi că, dacă pepsina nu se dezvoltă decât în mediul acid, atunci ingestia fructelor acide ar trebui să fie în armonic cu proteinele. Ei bine, nu este deloc aşa! Pentru că, de, îndată ce aciditatea proprie fructului se dezvoltă în cavitatea bucală, se petrece o perturbare a condiţiilor de elaborare a pepsinei, a cărei secreţie este oprită.

În consecinţă, dacă fructele şi proteinele sunt ingerate împreună, fructul (ca şi în primul exemplu) va fi imobilizat – şi mai mult timp decât cu amidonul – în stomac, unde va fermenta. În absenţa pepsinei, stomacul nu va începe digerarea proteinelor şi, ca urmare a acestei insuficiente metabolizări, ele vor intra – o dată ajunse în intestinul gros – într-o putrefacţie anormală, ale cărei reziduuri toxice vor trebui să fie eliminate de către organism.

Una dintre regulile de bază ale metodei de alimentaţie expuse în cartea de faţă (al cărei obiectiv este pierderea kilogramelor excedentare şi păstrarea pentru totdeauna a greutăţii ideale) este aceasta: evitaţi să mâncaţi glucidele rele împreună cu carnea (proteine + lipide).

Eu însumi am suferit, mai multe zeci de ani, de tulburări gastrointestinale. Pentru asta, am mers la cei mai mari specialişti din ţară. De fiecare dată, am ieşit din cabinetul lor cu o listă impresionantă de medicamente care nu numai că nu-mi aduceau nici o ameliorare, dar unele îmi provocau efecte secundare mai rele decât boala de care sufeream.

Interlocutorii mei, la care îmi fixam cu multe luni înainte o consultaţie, erau foarte încurcaţi când le explicam că îmi cădea |părul de la optsprezece ani, în timp ce în familia mea nu avusese nimeni chelie, şi – mai ales – că, imediat cum începeam să beau |sau să mănânc, transpiram din abundenţă în cap.

În cele din urmă, am renunţat să mai găsesc o soluţie, atât de enigmatică era problema mea pentru domnii de la Facultate. Cu puţină voinţă şi multă filosofie ajungi să te obişnuieşti cu toate. Dar apoi, ca prin farmec, simptomele acestea au dispărut subit acum câţiva ani. Ştiţi de ce?

De-abia mai târziu, atunci când am studiat în profunzime nutriţia, spre marea mea uimire, am

făcut legătura dintre noile reguli de alimentație pe care le adoptasem şi *dispariția totală* a relelor de care suferisem.

Pe de altă parte, din cea mai fragedă copilărie, sufeream de angină cronică. Cel mai mic curent, cea mai mică diferență de temperatură erau invariabil urmate de o angină. Nu trecea nici o lună din an, fără ca gâtul să nu-mi dea de lucru.

Fiind cam alergic la penicilină, recurgeam, în mod obligatoriu, la medicamente mai puțin eficace şi, în special, la leacurile băbeşti.

Trebuie să fi avut vreo zece-doisprezece ani când, într-o minunată zi de vară, în timp ce zăceam în fundul patului, un bătrân medic de țară mi-a spus, vârându-mi degetele lui groase în gură: "Cel mai bun leac al anginei este să mănânci brânză camembert bine făcută şi să-ți clăteşti gâtul din abundență cu Bordeaux vechi".

Am ciulit bine urechile la vorbele lui. Colegii mei din studenție îşi mai amintesc, cu siguranță, că nu plecam la drum decât rareori fără brânza şi sticla mea de vin roşu. Era un medicament cu adevărat eficace.[60] Şi, cu toate că Asigurările sociale nu mi l-au rambursat plăcerea tratamentului a fost, la urma urmei, o compensație acceptabilă.

La foarte scurtă vreme după ce începusem să aplic cu seriozitate principiile alimentare care fac obiectul acestei cărți, cei din jur au observat că nu mai avusesem de multă vreme angină. Dar era încă prea devreme ca să fac o legătură între cauze şi efect.

Însă, la câțiva ani după aceea, pentru mine devenise evident faptul că angina cronică îmi dispăruse complet, ceea ce nu înseamnă – după cum ați înțeles – că brânza camembert şi vechiul Bordeaux au fost lăsate pentru totdeauna în dulapul cu medicamente.

Abuzul de grăsimi

Când mâncarea pătrunde în stomac, orificul său de ieşire, pilorul, se închide pentru a-i lăsa digestiei timp să se desfăşoare în liniște. Deschiderea pilorului va avea loc cu atât mai târziu, cu cât masa a fost mai bogată în lipide. Astfel, uneori va fi nevoie de 5-7 ore pentru ca o mâncare prea bogată în grăsimi să fie digerată, ceea ce poate genera o senzație de greutate neplăcută.

Iată un motiv în plus pentru ca să nu ne copleşim alimentația cu grăsimi inutile. De aceea, va trebui să alegem cât mai des posibil modurile de preparare care nu necesită un aport de grăsimi. Putem pregăti alimentele fără a utiliza sistematic uleiul sau margarina. Cât despre unt, să ne reamintim că nu trebuie niciodată încins, deoarece se formează rapid acroleina, o substanță cancerigenă.

A-ți alege glucidele nu înseamnă să le compensezi cu un consum excesiv de lipide; trebuie să folosiți alternativa pe care o constituie fibrele.

Este necesar să fiți conştienți că multe alimente conțin grăsimi ascunse (pesmeți, prăjituri, biscuiți etc.) care, asociate cu glucidele rele, nu cer altceva decât să fie stocate.

CAPITOLUL VIII

HIPERCOLESTEROLUL: BOLILE CARDIO-VASCULARE ŞI DIETETICA

Principalul scop al cărții de față este acela de a vă învăța cum să vă schimbați obişnuințele alimentare, pentru a pierde excesul de kilograme pe care îl puteți avea şi pentru a face în aşa fel încât să vă stabilizați definitiv greutatea, mâncând orice, fără nici o restricție.

În capitolele precedente ați văzut că lipidele consumate nu sunt răspunzătoare pentru constituirea grăsimilor de rezervă decât atunci când le mâncați în acelaşi timp cu glucidele şi, în special, cu glucidele rele.

Unii s-ar putea gândi că au voie să mănânce – fără a suferi nici un fel de urmări – toate grăsimile pe care le vor, cu condiția să nu fie într-o combinație alimentară interzisă.

Bineînțeles că nu este deloc aşa şi am avut grijă să precizez acest lucru, ori de câte ori s-a ivit ocazia.

Schimbarea obişnuințelor alimentare, pentru ca să slăbiți, este un lucru bun, dar la fel de

[60] Vezi volumul *Medicina vinului* de Dr. Maury, Ed. ARTULEN, Paris. (n.a.)

important este s-o faceți în scop preventiv cu perspectiva suplimentara de a vă ameliora starea de sănătate.

Mi s-a reproşat că în prima versiune a cărții mele am trecut sub tăcere problema colesterolului. Totuşi, aveam încă de la început intenția să vorbesc despre el şi, de aceea, am luat legătura cu mai mulți specialişti. Nici unul dintre ei nu mi-a vorbit riguros exact în aceiaşi termeni despre colesterol şi – cum eu nu sunt medic – nu mi s-a părut înțelept să aleg dintre aceste răspunsuri unul anume chiar dacă experiența personală mi-a permis să-mi fac o părere în acest domeniu.

Astăzi, adică după cinci ani, problema colesterolului face obiectul unui consens, iar numărul de publicații care se ocupă de el este impresionant.

Colesterolul a devenit una dintre marile preocupări ale epocii noastre, dată fiind implicarea sa în bolile cardio-vasculare. De aceea, mă voi opri asupra lui, în cele ce urmează.

Un fals intrus

Colesterolul nu este un intrus. El este chiar indispensabil pentru producerea unor anumiți hormoni. Corpul conține circa 100 grame de colesterol, repartizat între țesuturile sistemului nervos, nervi şi diferite celule.

El este, în mare parte, produs de către organism (70%), în special de bilă, care îl deversează, în cantitate de 800-1200 mg/zi, în intestinul subțire.

Colesterolul care ne preocupă, în general, este cel de origine alimentară, deşi aflat în minoritate (30%).

COLESTEROLUL BUN ŞI COLESTEROLUL RĂU

Colesterolul nu se găseşte izolat în sânge, deoarece este fixat pe proteine. Acestea sunt de două categorii:

1 lipo-proteinele cu densitate mică sau LDL (Low Density Lipoproteins), ce distribuie colesterolul la celule şi, mai ales la celulele pereților arteriali, care devin victimele acestor depozite grăsoase.

De aceea, LDL – colesterolul a fost botezat "colesterol rău", fiindcă, în timp, el se depune pe pereții vaselor de sânge şi le astupă.

Această opturare a arterelor poate duce la un accident vascular:

- arterită a membrelor inferioare,
- o angină pectorală sau un infarct miocardic,
- un accident vascular cerebral, urmat, eventual, de o paralizie.

2 lipo-proteinele cu densitate mare sau HDL (High Density Lipoproteins), care conduce colesterolul în ficat, pentru a fi eliminat.

HDL – colesterolul se numeşte "colesterol bun", pentru că el nu generează nici un depozit pe pereții vaselor. Dimpotrivă, el are proprietatea de a curăța arterele de depozitele lor ateromatoase. De. aici, se deduce că riscul de accident cardio-vascular este cu atât mai redus, cu cât procentul de HDL este mai mare.

DOZAJUL SANGUIN

Normele actuale sunt mult mai puțin largi decât cele care au fost luate în considerație ani de-a rândul. Trebuie să rețineți trei noțiuni:

- colesterolul total (HDL + LDL) trebuie să fie mai mic sau egal cu 2 grame la litrul de sânge,
- LDL – colesterolul trebuie să fie mai mic de 1,30 g/l,
- HDL – colesterolul trebuie să fie mai mare de 0,45 g/l, la bărbați, şi 0,55 g/l, la femei.

RISCURILE CARDIO-VASCULARE

Riscurile cardio-vasculare sunt de două ori mai mari, dacă procentul de colesterol este de 2,2 g/l şi de patru ori, dacă este mai mare de 2,6 g/l.

Dar s-a putut observa că 15% dintre infarcturi surveneau la subiecți care aveau un procent de

colesterol total inferior valorii de 2 g/l. De aceea, această noțiune nu mai are decât o semnificație relativă.

Cel mai important este dozajul LDL şi HDL şi, mai ales, raportul dintre colesterolul total şi HDL, acesta trebuind să fie în mod imperativ mai mic de 4,5.

45% dintre francezi au procente mai mari decât normal, iar circa 8 milioane au un colesterol mai mare de 2,50 g/1. Or, ştiind că scăderea procentului de colesterol cu 12,5% permite reducerea cu 19% a numărului de infarcturi de miocard, avem tot interesul să-l luăm în serios această problemă.

TRATAMENTUL DIETETIC

În cazul hipercolesterolului, medicul va putea prescrie anumite medicamente, dar acest lucru ar trebui făcut doar în ultimă instanță.

O bună gestiune a alimentației va fi, în majoritatea cazurilor, suficientă.

Iată recomandările pe care le puteți urma, atât pentru scăderea colesterolului, dacă este prea mare, cât şi pentru prevenirea lui.

1. – Pierderea în greutate

S-a constatat că slăbirea duce, în cele mai multe cazuri, la o ameliorare a tuturor parametrilor biologici. Scăderea procentului de colesterol este, cu siguranță, cea care va apare cel mai repede, cu condiția să nu faceți greşeala de a consuma în exces lipidele rele.

2. – Limitarea aportului de colesterol din alimentație

Alimentele conțin un procent de colesterol variabil. Gălbenuşul de ou, organele şi drojdia de bere îl au în cantitate mare.

Organizația Mondială a Sănătății a preconizat, o lungă perioadă, să nu se depăşească un aport zilnic de 300 mg.

Or, lucrările recente au arătat, paradoxal, că acest aspect al dieteticii era foarte secundar. Un aport alimentar de 1000 mg de colesterol pe zi nu ar duce decât la o mărire a colesterolului cu circa 5%.

De aceea, se va putea neglija cantitatea de colesterol din alimente. În schimb, va trebui să se țină cont de gradul de saturație a acizilor graşi ingerați.

3.- Lipidele trebuie alese

În capitolul II, despre clasificarea alimentelor, am văzut deja că grăsimile se împart în trei categorii:

– *Grăsimile saturate,* care se găsesc în carne, mezeluri, pasăre, ouă, lapte, brânzeturi.

Aceste grăsimi măresc procentul de colesterol total şi mai ales pe cel de LDL – colesterol care se depune pe pereții arterelor, favorizând, astfel, accidentele vasculare.

Publicații recente arată, totuşi, că ouăle ar avea un efect mult mai puțin important decât s-a crezut multă vreme.

Cât despre pasăre, dacă i se îndepărtează pielea, procentul de grăsime saturată este mic. Deci consumul acestora ar avea efect redus asupra creşterii colesterolului.

Acizii graşi poli-nesaturați, de origine animală

Aceştia sunt, în mod esențial, acizii graşi conținuți în grăsimea de peşte.

S-a crezut mult timp că eschimoşii, care consumă o hrană compusa în procent de 98% din grăsime de peşte, nu suferă de boli cardiovasculare datorită unor motive genetice. Apoi, s-a ajuns la concluzia că tocmai natura hranei lor era cel mai bun factor de prevenire.

Consumul grăsimii de peşte duce, într-adevăr, la o importantă scădere a trigliceridelor şi previne trombozele.

Se înțelege, atunci – contrariu a ceea ce s-a crezut multă vreme – că peştele, cu cât este mai

gras, cu atât are o influenţă mai bună pe plan cardio-vascular. De aceea, trebuie încurajat consumul de somon, ton, sardine, scrumbie, anşoa şi heringi.

Acizii graşi mono-nesaturaţi

Primul dintre aceştia este acidul oleic, care se găseşte în special în uleiul de măsline.

Se poate spune că uleiul de măsline este campionul la toate categoriile de grăsimi care au influenţă benefică asupra colesterolului. El este singurul care face să scadă efectiv colesterolul rău (LDL) şi să crească cel bun (HDL).

Unii au înţeles, de acum, că tonul cu ulei de măsline devine, astfel, o adevărată "pavăză" împotriva problemelor circulatorii.

4. – Trebuie mărită raţia de fibre alimentare

Prezenţa fibrelor în tubul digestiv ameliorează metabolismul lipidelor.

S-a observat, în special, că procentul de colesterol scade simţitor dacă se consumă pectină (mâncând mere), ceea ce se petrece şi în cazul tuturor celorlalte fibre solubile conţinute de ovăz şi leguminoase (fasole uscată, linte).

5. – Trebuie limitat consumul de cafea

Studii făcute în SUA şi în Norvegia au arătat că, la peste şase cafele pe zi, colesterolul total creşte simţitor, iar HDL scade uşor.

Acest efect negativ nu se datorează cofeinei, de aceea, chiar dacă beţi cafea decofeinizată nu veţi îmbunătăţi valorile.

6. – Se poate bea puţin vin

Profesorul Maquelier a izolat, din vin, o moleculă, "procianidina", care are avantajul de a scădea colesterolul total.

Insula Creta, a cărei populaţie consumă vin şi mult ulei de măsline, este regiunea europeană cu cel mai scăzut procent de boli cardio-vasculare.

Totuşi, nu trebuie să depăşiţi trei pahare pe zi, când vinul este bogat în tanin.

7. – Trebuie ameliorată igiena de viaţă

Stresul, tabagismul şi sedentarismul au, şi ele, o acţiune negativă asupra colesterolului. O mai bună igiena de viaţă se impune nu numai ca măsură curativă, ci şi preventivă.

REZUMATUL MĂSURILOR CARE TREBUIE PUSE ÎN PRACTICĂ DE CEI CARE AU HIPERCOLESTEROL

- Dacă sunteţi obezi, trebuie să slăbiţi.
- Diminuaţi-vă consumul de carne (maximum l50 g/zi).
- Alegeţi carne fără grăsime (cal, vacă slabă).
- Înlocuiţi uneori carnea cu pasăre (fără piele).
- Evitaţi mezelurile şi organele.
- Preferaţi peştele (minimum 300 g/săptămână).
- Mâncaţi unt puţin (maximum 10 g/zi).
- Limitaţi-vă consumul de brânzeturi.
- Mâncaţi lapte degresat şi lactate cu 0% materii grase.
- Măriţi-vă consumul de fibre (fructe, cereale, legume).
- Măriţi-vă consumul de acizi graşi mono şi poli-nesaturaţi vegetali (ulei de măsline, floarea soarelui, rapiţă).
- Asiguraţi-vă un aport suficient de vitamina A şi E, de seleniu şi crom.

- Nu abuzaţi de cafea.
- Beţi (eventual) vin bogat în tanin (maximum 1/2 sticlă/zi).
- Dominaţi-vă stresul.
- Practicaţi, eventual, un sport de rezistenţă.
- Încetaţi să fumaţi.

CAPITOLUL IX

ZAHĂRUL ESTE OTRAVĂ

Zahărul este otravă! Nocivitatea sa asupra omului din secolul XX este la fel de mare ca cea a alcoolului şi a tutunului la un loc. Toată lumea o ştie. Toţi medicii din lume o denunţă. Nu există colocviu al pediatrilor, cardiologilor, psihiatrilor şi dentiştilor care să nu menţioneze pericolul zahărului şi, mai ales, pericolul unui consum care creşte în ritm exponenţial.

În Antichitate, zahărul, ca atare, nu există. Astfel că grecii nici măcar nu aveau un termen pentru a-l denumi.

Alexandru cel Mare care, către 325 Î.C., îşi împinsese cuceririle până în câmpia Indului, îl descria ca pe "un fel de miere ce se găseşte în trestiile crescute pe marginea apei".

Plinius cel Bătrân îl menţiona, în secolul I al erei noastre, tot ca pe o "miere de trestie".

A trebuit să vină epoca lui Nero, pentru ca să fie creat termenul saccharum, prin care era desemnat acest produs exotic.

Abia în secolul VII au început să apară culturile de trestie de zahăr din Persia şi Sicilia. Treptat, şi ţările arabe i-au prins gustul.

Un savant german, doctorul Rauwolf, remarca în jurnalul său, din 1573, că "turcii şi maurii numai sunt războinicii îndrăzneţi de a altădată, de când mănâncă zahăr".

Trestia de zahăr a fost descoperită de Occident cu ocazia Cruciadelor. Spaniolii au încercat s-o cultive în sudul ţării lor.

Abia după cucerirea Lumii Noi, comerţul de zahăr devine important din punct de vedere economic. Portugalia, Spania şi Anglia se îmbogăţesc schimbând materia primă pe sclavii a căror muncă avea să contribuie tocmai la dezvoltarea culturilor de trestie de zahăr. În 1700, Franţa avea deja numeroase rafinării.

Dar înfrângerea de la Trafalgar, din 1805, şi blocada continentală, care se instalează după aceea, l-au determinat pe Napoleon – contrariu recomandărilor oamenilor de ştiinţă din acea epocă – să dezvolte producţia de sfeclă. Acest lucru nu a fost cu adevărat posibil decât după descoperirea procedeului de extracţie a zahărului, făcută de Benjamin Delessert, în 1812.

Câteva zeci de ani mai târziu, în Franţa exista deja o supraproducţie de zahăr, dar consumul său nu era, totuşi, atât de dezvoltat, în raport cu ceea ce cunoaştem noi astăzi.

În 1880, consumul de zahăr era de 8 kg[61] pe an, pentru o persoană, ceea ce reprezentă circa cinci bucăţi pe zi. Douăzeci de ani după aceea, în 1900, consumul s-a dublat, ajungând la 17 kg. În 1960, acesta a ajuns la 30 kg, iar în 1972 la 38 kg.

În două sute de ani, consumul de zahăr al francezilor a crescut de la sub 1 kg la aproape 40.

Niciodată, în trei milioane de ani, omul nu a cunoscut o transformare atât de brutală a alimentaţiei sale, într-un interval de timp atât de scurt.

Şi, totuşi, francezii sunt departe de a avea cea mai proastă poziţie, în acest domeniu. Ţările anglo-saxone cunosc o situaţie şi mai dramatică, deoarece consumul lor – în special în Statele Unite – se învârteşte în jurul a 62 kg pe locuitor. După statisticile cele mai recente, consumul de zahăr se înscrie, în ciuda semnalelor de alarmă, pe o pantă ascendentă.[62] Dar faptul cel mai îngrijorător este că proporţia de "zahăr ascuns"[63] din consumul total creşte mult mai rapid. În 1970, proporţia de zahăr ingerat indirect (băuturi, dulciuri, conserve etc.) era de 50%. În 1970, aceasta a devenit de 63%.

Statistica pune în evidenţă o situaţie, de fapt, înşelătoare. Căci, o dată cu introducerea

[61] În 1789, cu un secol înainte, consumul era încă foarte redus: sub 1 kg pe an, pentru o persoană (n.a.)

[62] Nu este cazul Franţei care, în ultimii ani, a făcut numeroase eforturi în acest sens. În 1978, consumul ajunsese la 37 kg pe locuitor. Să sperăm că această lentă scădere se va confirma. (n.a.)

[63] Zahărul ascuns este cel adăugat în băuturile şi alimentele vândute în comerţ. (n.a.)

îndulcitoarelor de sinteză şi cu atitudinea foarte fermă a corpului medical, consumul direct de zahăr (bucăţi sau tos) tinde să stagneze şi chiar să scadă.

În schimb, aşa cum am arătat mai sus, cel care trebuie să ne preocupe este consumul indirect; acesta afectează în special copiii şi adolescenţii. Ştiaţi, de exemplu, că un pahar de 150 ml cu suc sau cu cola reprezintă 4 bucăţi de zahăr? Şi mai ştiţi că gustul dulce este perceput cu atât mai greu, cu cât lichidul este mai rece?

Atracţia pentru băuturile dulci (sucuri, limonade, cola) este, de acum, integrată perfect în comportamentul nostru alimentar. Societăţile care le fabrică sunt trusturi multinaţionale foarte puternice, iar impactul lor publicitar este fenomenal. Este chiar înspăimântător să vezi cum s-au instalat în ţări subdezvoltate, unde nevoile alimentare primare ale populaţiei uneori nici nu sunt satisfăcute.

Consumul de felurite îngheţate care, pe timpuri, erau cumpărate în mod excepţional, cu ocazia unei sărbători sau a unei plimbări, a fost banalizat prin generalizarea congelatorului. Instalarea distribuitoarelor automate de dulciuri în toate locurile publice reprezintă, de asemenea, o incitare permanentă la consum. Iar achiziţionarea acestor dulciuri este cu atât mai uşoară şi tentantă, cu cât este relativ ieftină. Într-un supermagazin poţi cumpăra, astăzi, o pungă de 1 kg de bomboane care costă câţiva franci. Solicitarea consumatorului potenţial este, astfel, omniprezentă şi permanentă. A-i rezista înseamnă aproape un act de eroism.

Este banal să spui că zahărul este vinovat pentru un mare număr de boli. Se pare că toţi ştim acest lucru, ceea ce nu înseamnă că ne schimbăm comportamentul alimentar, iar copiii noştri cu atât mar puţin.

Zahărul este principalul vinovat pentru bolile cardio-vasculare. Doctorul Yutkin citează cazul triburilor *masai* şi *samburu* din estul Africii, a căror alimentaţie – de altfel foarte bogată în grăsimi – este efectiv lipsită de zahăr. Procentul bolilor coronariene din aceste triburi este practic inexistent. În schimb, locuitorii insulei Sfânta Elena, care consumă mult zahăr şi puţine grăsimi, au un procent de maladii coronariene foarte ridicat.

Caria dentară – strâns legată de consumul excesiv de zahăr este atât de răspândită în ţările occidentale, încât OMS aşează bolile buco-dentare în al treilea rând al flagelurilor care afectează sănătatea oamenilor din ţările industrializate, după bolile cardio-vasculare şi cancer.

Când asociem termenii "zahăr" şi "boală", ne gândim, bineînţeles, la diabet. Dar greşim dacă credem că diabetul nu-i atinge decât pe cei care au factori ereditari favorabili. Nu toţi diabeticii adulţi sunt obezi, deşi, în general, aşa stau lucrurile. Dacă veţi merge într-un loc public din Statele Unite, vă veţi îngrozi de "monstruozităţile" pe care le veţi vedea. Astfel, vă puteţi face o idee de ceea ce vor deveni, peste douăzeci de ani, copiii noştri de astăzi.

Studiile ştiinţifice demonstrează, de asemenea, că la originea numeroaselor boli mintale stă consumul excesiv de zahăr.

În lumina capitolelor precedente, veţi înţelege uşor că zahărul, care este, de fapt, un produs chimic pur, poate genera hipoglicemia, perturbă metabolismul, în general, şi provoacă, astfel, numeroase tulburări digestive.

În sfârşit, pentru a încheia această listă neagră, trebuie să ştiţi că zahărul provoacă un deficit de vitamina B, care este necesară – în mare cantitate – pentru asimilarea tuturor glucidelor. Zahărul, ca şi orice fel de amidon rafinat (făină albă, orez alb etc.) este complet lipsit de vitamina B. De aceea, el va obliga organismul să şi-o ia din rezervele de care dispune, creând, astfel, un deficit ale cărui consecinţe sunt, în general: nevroza, oboseala, depresia, dificultăţile de concentrare, de memorie şi de percepţie.

Iată, în orice caz, un domeniu care ar trebui să fie mai des explorat, când copiii au dificultăţi la şcoală.

ÎNDULCITOARE SINTETICE

V-am recomandat deja să suprimaţi zahărul. Este foarte evident că nu veţi putea niciodată să-l evitaţi, atunci când este ascuns, ca în cazul deserturilor. Dar dacă veţi reuşi să eliminaţi zahărul tos şi cubic, veţi realiza un mare pas.

Din două una, ori vă lipsiţi de el ori îl înlocuiţi cu un îndulcitor de sinteză.

Există patru tipuri principale de edulcoranți de sinteză. Toți, cu excepția *poliolilor,* au proprietatea de a nu poseda nici un fel de putere energetică. Deci nu au nici o valoare nutritivă.

1. – Zaharina

Este cel mai vechi înlocuitor al zahărului, deoarece a fost descoperit în 1879. Nu este deloc asimilată de organismul uman şi are o putere de îndulcire de 350 de ori mai mare decât a zaharozei din zahăr. Unele sortimente de zaharină au avantajul de a fi foarte stabile în mediul acid şi de a putea suporta o temperatură medie. A fost cel mai comercializat edulcorant de sinteză, până la apariția aspartamului.

2. – Ciclamatul

Este mai puțin cunoscut decât precedenta, deşi a fost descoperit din 1937. Este sintetizat din benzen şi are o putere de îndulcire mai mică decât a zaharinei, iar uneori este acuzat că lasă un gust neplăcut în gură.

Ciclamatul prezintă, totuşi, avantajul de a fi complet termostabil, adică rezistă la temperaturi foarte înalte. Din familia ciclamatului, cel mai utilizat este ciclamatul de sodiu, dar există şi ciclamatul de calciu şi acidul ciclamic.

3. – Aspartamul

A fost descoperit în 1965, la Chicago, de către James Schlatter, un cercetător al Laboratoarelor Searle.

Aspartamul este asociația a doi aminoacizi naturali: acidul aspartic şi fenilalanina.

Aspartamul are o putere de îndulcire de 180-200 de ori mai mare decât cea a zaharozei. El nu lasă un gust neplăcut şi amar, iar, în timpul testelor gustative savoarea lui a fost considerată ca pură.

Mai mult de şaizeci de țări îl folosesc la fabricarea produselor alimentare şi a băuturilor, iar noua legislație franceză permite utilizarea sa ca aditiv alimentar.

Îndulcitorii de sinteză au făcut obiectul unei enorme polemici, timp de mulți ani. În special zaharina, care a fost multă vreme suspectată de a fi cancerigenă. Or, ea nu pare să prezinte vreo toxicitate, în doza zilnică de 2,5 mg/kg, ceea ce ar corespunde cantității de 60-80 kg de zahăr pentru un adult. Unele țări au interzis, totuşi, folosirea ei (de exemplu, Canada).

Şi ciclamatul a fost mult suspectat, iar în 1969 a şi fost interzis în Statele Unite.

Cât despre aspartam, a făcut, chiar de la apariție, obiectul aceleiaşi polemici, dar toate studiile efectuate asupra lui au dovedit că este lipsit de orice fel de toxicitate, chiar şi în doze mari, fapt recunoscut oficial în SUA, de FDA (Food and Drug Administration).[64]

Aspartamul se prezintă sub două forme:

- comprimate, care se dizolvă rapid în băuturile calde şi reci;
- pudră, deosebit de recomandată pentru deserturi şi preparate culinare.

Un comprimat are puterea de îndulcire a unei bucăți de zahăr de 5 grame şi conține 0,07 g de glucide asimilabile. O linguriță de pudră de aspartam are puterea de îndulcire a unei linguri de zahăr pudră şi conține 0,5 de glucide asimilabile.

În 1980, OMS preconiza o doză zilnică admisibilă de 2 comprimate/kg. Asta înseamnă că o persoană cu greutatea de 60 kg ar putea consuma până la 120 de comprimate pe zi, fără a se constata, în timp, vreo toxicitate a produsului. Această doză a fost confirmată, în 1984 şi în 1987, de către Comitetul Ştiințific pentru Alimentația Umană din Comisia Europeană.

Dar atenție la edulcoranți: dacă există certitudinea că sunt lipsiți de toxicitate, în schimb ei ar putea, cu timpul, să perturbe metabolismul. Căci organismul percepe un gust dulce, se prepară pentru a digera nişte glucide, dar acestea nu apar.

După o utilizare îndelungă a produsului, această disociere ar putea deteriora sistemele noastre de reglare a metabolismului.

Cu atât mai mult, cu cât industria agro-alimentară ne prepară, în acelaşi timp, proteine cu

[64] FDA este Administrația pentru Alimentație şi Medicamente. (n.tr.)

gust de lipide, destinate să înlocuiască grăsimile din alimentație!

În fața acestor false mesaje, corpul nostru riscă să nu mai ştie ce să creadă!

Astfel, folosirea unui edulcorant ar trebui să fie doar temporară, căci, la urma urmei, este de dorit să ne dezobişnuim progresiv de gustul zahărului.

4. – Poliolii

În gama "zahărului fals" au apărut şi poliolii sau edulcoranții în masă, care sunt folosiți la prepararea anumitor produse (ciocolată gumă de mestecat, bomboane), deoarece aceştia dau gust dulce numai cu câteva grame de substanță.

Din nefericire, poliolii nu prezintă, în raport cu zahărul, decât un interes: nu produc carii. Ei au aproape aceeaşi valoare energetică pe care o are zahărul, iar în colon eliberează acizi graşi care sunt reabsorbiți. Indicele lor glicemic este variabil, între 25 şi 65. Ei pot furniza, datorită fermentației din colon, chiar balonările şi diareea.

Cu alte cuvinte, spre deosebire de ceea ce ni se spune prea adesea, întrebuințarea lor nu ne poate împiedica să ne îngrăşăm şi cu atât mai puțin, nu ne poate ajuta să slăbim...

Mențiunea "fără zahăr" ascunde, de multe ori, astfel de polioli: sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol, lactitol, lycasin, polidextroză etc.

CAPITOLUL X

CUM PUTEȚI REDOBÂNDI UN ABDOMEN PLAT

Marea majoritatea femeilor îşi face griji în privința greutății şi toate se preocupă de balonările prea frecvente ale abdomenului lor.

Abdomenul este, în cazul femeilor, o zonă anatomică deosebit de extensibilă şi de o foarte mare sensibilitate. Manifestările fiziologice interne, al căror sediu este abdomenul, se traduc în exterior prin variații de volum dizgrațioase, din cauza cărora, cele interesate sunt, în mod legitim, preocupate.

Fenomenul este pus, în cele mai multe cazuri, pe seama funcționării aparatului genital. Este adevărat că, înaintea ciclului, organismul feminin are tendința – aşa cum am mai semnalat, de altfel – să rețină apa. Dar, chiar dacă această retenție de apă este mai mare la nivelul picioarelor şi a micului bazin, în ansamblul corpului ea este, totuşi, difuză. În schimb, repartiția ginoidă a grăsimii, care se acumulează la nivelul bazinului şi al coapselor, corespunde, din punct de vedere "antropologic", unei rezerve energetice care să permită asigurarea alăptării, chiar şi în perioade de foamete, aşa cum omenirea a cunoscut deseori în decursul miilor de ani.

Însă retenția de apă nu explică, ea singură, umflarea permanentă a abdomenului.

Pântecul umflat nu este, nici mai mult nici mai puțin, decât manifestarea evidentă a unor tulburări digestive permanente, legate de proastele obişnuințe alimentare.

Când ați citit capitolul consacrat digestiei, ați putut observa că tulburările digestive legate de proastele combinații alimentare sunt prezente chiar şi fără ca grăsimile de rezervă să fie produse sistematic.

V-ați dat seama, cu siguranță, că proastele combinații alimentare nu generează obligatoriu, la cei care le practică, toate afecțiunile – dintre care, unele grave – pe care le-am enumerat. Eu am căutat să vă fac să înțelegeți că, dacă una dintre aceste boli se manifestă, cauza acesteia este probabil strâns legată de proastele combinații alimentare.

Indiferent dacă aveți sau nu kilograme de pierdut, dacă sunteți femeie şi aveți tendința de "a face burtă", va trebui să puneți în aplicare un anumit număr de reguli pe care le-am prezentat deja în capitolele precedente, dar pe care le voi reaminti pentru cele ce au fost interesate numai de acest aspect şi, prin urmare, nu au citit, cu atenție tot ce este scris în carte. Dacă vă numărați şi dumneavoastră printre ele, vă sfătuiesc, totuşi, să citiți neapărat capitolele următoare:

„Clasificarea alimentelor".

"Hipoglicemia".

"Zahărul este otravă".

“Digestia”.

MÂNCAȚI FRUCTELE PE STOMACUL GOL

Fructele sunt excelente pentru sănătatea dumneavoastră, dar cu o singură condiție: *să nu fie amestecate cu nimic altceva.*

V-am explicat deja că, dacă fructul – în general acid – este amestecat cu carne, provoacă serioase tulburări digestive.

Dar a fi suferind de tulburări digestive nu înseamnă să fii şi conştient de acest lucru. Unele persoane au o foarte mare sensibilitate şi reuşesc să determine rapid ceea ce le este contraindicat, deoarece au manifestări exterioare violente (colite, crize de ficat, diaree).

La majoritatea indivizilor însă, aceste afecțiuni nu sunt puse imediat în evidență de eventuale simptome alarmante, fiindcă organismul lor, având o mare rezistență, acționează prin măsuri de compensație.

Ceea ce nu înseamnă că nu sunt şi efecte negative pe undeva. Răul se petrece în profunzime şi, într-o zi, va ieşi la suprafață sub forma unui simptom deosebit. .

Anumite persoane au o senzație insuportabilă de balonare, atunci când mănâncă fructe după masă. Bineînțeles că, datorită, manifestărilor evidente, ele vor suprima de la sine practica respectivă.

Dacă nu vă numărați printre aceste persoane, nu ați avut nici un motiv ca să renunțați la un obicei alimentar pe care îl considerați întemeiat.

Însă dacă astăzi aveți burtă, aflați că unul dintre motivele probabile ale acestei balonări anormale este, totuşi, faptul că mâncați fructele după masă.

După cum v-am explicat în capitolul consacrat digestiei, metabolizarea fructului este foarte rapidă, ceea ce înseamnă că este digerat în circa douăzeci de minute.

Prin urmare, după ce a fost ingerat, fructul trebuie să se afle –într-un interval de timp foarte scurt – în intestinul subțire, unde este asimilat. Vitaminele pe care le conține sunt transmise organismului exact în acest moment.

Înțelegeți, acum, de ce – dacă ați mâncat fructul la sfârşitul mesei – metabolizarea lui va fi oprită: pentru că el va fi obligat –întrucâtva, să stea la coadă ca să ajungă, în etapa finală, la nivelul intestinului subțire.

Problema este că fructul, prin natura lui, e nerăbdător şi nu poate accepta liniştit să fie blocat într-un ambuteiaj digestiv. Şi, în loc să-şi aştepte frumos rândul, se va transforma într-un țâfnos care va provoca o mare zăpăceală.

Mai întâi, va începe prin a afecta şi chiar a distruge mediul enzimatic necesar şi deseori indispensabil unei bune digestii – deci unei bune progresii în circuitul digestiv – a alimentelor care se găsesc într-o staționare provizorie în stomac. Astfel, va împiedica producerea pepsinei, enzimă esențială pentru metabolizarea cărnii.

Întregul conținut al stomacului va fi, dintr-o dată, complet perturbat de sosirea intempestivă a fructului. Iar această perturbare se va traduce printr-o încetinire generală a procesului de digestie ale cărei efecte vor fi următoarele:

- amidonul şi carnea vor fi insuficient digerate în stomac. Transformarea lor chimică va fi deci imperfectă, în acest stadiu, şi va contribui la perturbarea, în continuare, a procesului digestiv;
- fructul care, în mod natural, trebuie să traverseze foarte rapid stomacul, va fi prizonierul acestuia, datorită prezenței celorlalte alimente cu progresie digestivă lentă.

Şi, în această ambianță umedă şi caldă, fructul se va metamorfoza. Va începe, mai ales, să fermenteze, deoarece conține glucide care se transformă rapid în alcool.

Este citat cazul marilor mâncători de fructe, care au fost victimele cirozei, deşi toată viața lor nu puseseră în gură o picătură de alcool. Acum înțelegeți de ce!

Dar cel mai mare necaz se va produce, de fapt, la nivelul intestinului subțire, deoarece “marfa” livrată de stomac nu va fi conformă “caietului de sarcini”. Iar motivul este acesta: carnea a fost digerată insuficient în stomac, iar fructul – care este complet metamorfozat prin fermentație – şi-a pierdut toate vitaminele.

Primind aceste “mărfuri” neconforme, intestinul subțire va fi cam dezorientat.

Mai întâi va încerca să repare cât poate el de bine pagubele. Pentru asta, va fi tentat să pună în aplicare proceduri de excepție –în ceea ce priveşte metabolismul – care vor avea inconvenientul de a încetini, încă o dată, procesul digestiv.

Astfel perturbat, intestinul se irită şi se umflă.

Şi tocmai repetarea prea frecventă a acestor anomalii face ca un abdomen de femeie, având în vedere sensibilitatea lui, să-şi manifeste progresiv proeminența.

După cum ați văzut în capitolul consacrat digestiei, perturbările procesului digestiv duc la o activitate anormala a intestinului gros, deoarece deşeurile care ajung m el sunt incomplet digerate. Intestinul gros va trebui, şi el, să folosească proceduri de excepție, al căror principal obiectiv va fi distrugerea deşeurilor alimentare prin fermentație şi putrefacție, în funcție de natura acestora.

Aceste proceduri digestive de excepție, folosite prea frecvent sau în permanență, vor genera o continuă perturbare a intestinului gros, a cărui funcție va fi constant destabilizată, în raport cu activitatea normală.

Nu trebuie să căutăm mai departe cauza tulburărilor funcționale ale colonului. Unele dintre manifestările evidente ale acestora sunt, în orice caz, mărirea în volum a abdomenului şi balonările permanente.

CUM TREBUIE MÂNCATE FRUCTELE?

Pentru că fructele nu se pot combina cu nici un alt aliment, fără a perturba întregul proces digestiv, trebuie să fie mâncate – după cum am menționat – singure, şi mai ales, pe stomacul gol.

În loc să mâncați fructele după masă, ar trebui să le mâncați înainte. Ideal ar fi s-o faceți cu cel puțin o oră înainte de aceasta. Dar ar trebui să procedați în aşa fel, încât ultima masă fie complet digerată, adică să mâncați fructul la circa trei ore după prânz sau cină.

Prin urmare, exista trei momente ale zilei, când puteți mânca fructe:

- dimineața, la sculare, cu cel puțin o jumătate de oră înainte de micul dejun;
- la mijlocul după-amiezii (ora 17,30), adică la cel puțin patru ore după ce ați terminat prânzul;
- seara, înainte de culcare, cu condiția ca intervalul de *patru ore* de după cină să fie aproximativ respectat.

Vă reamintesc că este mai bine să evitați citricele (portocale, grapefruit, mandarine) înainte de culcare, căci vitamina C pe care o conțin riscă să vă tulbure somnul. Deci sunt absolut indicate dimineața, la sculare, sau la mijlocul după-amiezii, pentru a vă biciui puțin moleşeala.

ATENȚIE LA SUCUL DE FRUCTE

Adevărații specialişti în nutriție se strâmbă întotdeauna când aud de sucul de fructe. Deoarece ei cred, în mod paradoxal, că sucul de fructe 'nu este o băutură naturală.

Mâncăm fructe pentru că suntem încredințați că acestea conțin excelente substanțe nutritive, indispensabile sănătății noastre. Şi sunt citate, în general, vitaminele şi sărurile minerale.

Bând un "concentrat de fructe", sub forma unui suc, unii au convingerea că absorb o cantitate mai mare de vitamine.

Din nefericire, nu este cu totul adevărat, căci majoritatea vitaminelor care fac parte integrantă din fruct sunt distruse la nivelul sucului de fructe. Păstrarea vitaminelor, în afara mediului lor natural, care e fructul, este extrem de efemeră.

Pe de altă parte, cea mai mare parte a substanței vitale din fruct rămâne în pulpa care este aruncată după ce sucul a fost extras.

În sfârşit, când este separat de pulpă, sucului îi creşte foarte mult şi rapid aciditatea, astfel încât suntem obligați să-l îndulcim adăugându-i zahăr.

Cu riscul de a vă surprinde, nu v-aş recomanda să beți sucuri de fructe, chiar dacă le faceți dumneavoastră.

Pentru că, în afară de acțiunea lor asupra celorlalte alimente şi întocmai ca fructul întreg, ingerat în cursul unei mese, sucurile de fructe irită căile digestive prin marea lui aciditate (aciditatea care va distruge alte vitamine, aşa cum ar face-o oțetul). Evitați, în orice caz, să beți mai mult suc de fructe decât ați face-o mâncând fructele din care este extras; adăugați-i puțină apă şi un edulcorant de

sinteză, dacă vreți să fie mai dulce.

REGĂSIȚI-VĂ ABDOMENUL PLAT

Dacă abdomenul vă este umflat, dacă sunteți balonați în permanență, vă sfătuiesc – pentru a vă regăsi pântecul plat de la optsprezece ani 2 să puneți în practică următoarele reguli:

- *mâncați fructele exclusiv pe stomacul gol,*
- *nu amestecați niciodată proteino-lipidele cu glucidele,*
- *nu beți niciodată băuturi gazoase* (bere, apă minerală, sucuri etc.),
- *faceți puțină gimnastică abdominală pentru a vă întări muşchii* (1/4 oră în fiecare dimineață),
- *combateți constipația mâncând pâine integrală, completă sau cu tărâțe şi multe fibre alimentare,*
- *în sfârşit practicați relaxarea* (sofrologia).

Anumite afecțiuni înrudite cu balonările, ca aerofagia, sunt de origine nervoasă (dar nu exclusiv).

Relaxarea vă va ajuta să vă regăsiți abdomenul plat, dar nu va reuşi niciodată să răzbească de una singură mulțimea de amestecuri alimentare împotriva naturii, pe care le-ați mâncat până în momentul respectiv.

CAPITOLUL XI

CUM TREBUIE HRĂNIȚI COPIII?

Alimentația unui copil mic, mai ales când este încă sugar, este principala preocupare a mamei. În timpul primelor luni de viață, modul în care copilul îşi va accepta hrana îi va condiționa acestuia starea de sănătate, adică şansele de supraviețuire.

Dacă în cursul acestei perioade intervine o problemă: lipsa poftei de mâncare, vomă, diaree, alergie etc., specialistul consultat, analizând situația, va pune neîndoios aceste manifestări pe seama alimentației copilului şi o va schimba în consecință.

Medicii ştiu perfect că, la un copil mic, problemele de sănătate au aproape întotdeauna cauze alimentare. Schimbând alimentația, ajutând-o, ei au mai multe şanse de a găsi o soluție eficace, decât prescriind un medicament.

În schimb, când copilul este mai mare şi, mai ales, de îndată ce începe să fie hrănit "normal" (adică într-un mod mai mult sau mai puțin asemănător adultului, mănâncă de toate), nu le mai vine în minte nici părinților şi nici medicilor să-i schimbe modul de alimentație, dacă se îmbolnăveşte.

Este un fapt regretabil, deoarece majoritatea problemelor de sănătate ar putea fi rezolvate astfel.

Apariția bolii la un copil, ca şi la oricare alt individ, este mai întâi un semn de slăbiciune fizică.

Organismul uman este dotat, în mod normal, cu un sistem natural de apărare împotriva tuturor agresiunilor microbiene din mediul înconjurător. Despre un copil mic, care duce orice obiect la gură, se spune că "este imunizat împotrivă microbilor". Prin aceasta se subînțelege că dispune de un sistem de apărare care îl înarmează împotriva atacurilor microbiene.

Dar nu numai bebeluşii au privilegiul unei apărări imunitare; şi copilul care a crescut (ca şi adultul) îşi păstrează această capacitate, iar organismul său o pune în aplicare în fiecare moment, pentru a-i asigura supraviețuirea în mediul microbian care îl înconjoară.

Totuşi, când organismul este slăbit, mijloacele naturale de apărare devin mai puțin eficiente, deci mai vulnerabile.

Bolile, cu excepția celor de origine virală, trebuie puse pe seama unei slăbiciuni trecătoarea organismului.

Or, slăbiciunea organismului are drept cauză, în majoritatea cazurilor, o problemă alimentară.

De aceea, modul de hrană al copiilor trebuie să rămână în permanență preocuparea părinților.

Din păcate, copilul din țările noastre industrializate, dacă este bine hrănit cantitativ, este din ce în ce mai prost hrănit din punct de vedere calitativ.

Pe de altă parte, anumite combinații alimentare sunt prost tolerate de către copii şi, în anumite cazuri, ar trebui mai bine să fie evitate.

O ALIMENTAȚIE DE O CALITATE DEPLORABILĂ

Evocând modul în care sunt hrăniți copiii din zilele noastre, nu mă pot împiedica să nu mă gândesc la cel în care sunt hrănite animalele domestice.

Cu câțiva ani în urmă, "făceai supa pentru câine" sau "mâncarea pentru pisică". Azi, deschizi o cutie. Este cu mult mai practic!

Căci vrem să avem animale, cu condiția să nu trebuiască să ne ocupăm de ele.

Iată încă o ilustrare a caracteristicii fundamentale a epocii noastre. Dorim toate avantajele fără a avea şi inconvenientele. Cu alte cuvinte, şi după expresia de acum celebră, "vrem şi untul şi banii pentru unt".

Toate femeile aspiră să aibă copii, nimic mai natural! Dar în epoca noastră vrem să avem copii, cu condiția să nu trebuiască să ne ocupăm prea mult de ei.

Pentru a răspunde acestei tendințe, a trebuit să organizăm un fel de crescătorii industriale destinate minunaților noştri copilaşi: creşe, cămine, grădinițe. Şi, ca şi în cazul animalelor, s-au găsit soluții industriale practice, pentru ca zgâmboii să fie hrăniți cu uşurință. Este de ajuns să deschizi o cutie sau "un borcănel".

Fiți liniştiți, nu sunt atât de învechit încât să refuz orice conservă, fiindcă unele sunt foarte bune, dar eu mă revolt împotriva generalizării lor.

Iată deci principiile de alimentație a copiilor, pe care vi le recomand, cu scopul principal de a le asigura acestora o bună stare de sănătate, consecință naturală a unei hrane sănătoase.

ALIMENTE SUB STRICTĂ SUPRAVEGHERE

Pâinea

Ca şi adultul, nici copilul nu ar trebui să mănânce pâine "albă", pâine obişnuită, fabricată cu făină cernută. V-am precizat, de altfel, că sărurile minerale, şi mai ales magneziul, dispar m timpul rafinării.

Vitamina B este şi ea, distrusă prin acest procedeu. Or, se ştie că această vitamina este indispensabilă pentru metabolismul glucidelor. O carență de vitamina B implică deci un risc de tulburări digestive şi de oboseală.

Făinoasele

Când copilul are o corpolență normală, ceea ce înseamnă că are o bună toleranță la glucide, nu există nici un motiv ca să-l privați total de făinoase. Dar nici nu trebuie ca acestea –aşa cum se întâmplă adesea – să devină baza alimentației.

Recurgerea sistematică la glucidele rele şi, în special, la cartofi, orez şi paste făinoase, este, în majoritatea cazurilor, consecința unei lipse de imaginație. În realitate, felurile pot fi foarte variate, fără o cheltuială în plus. Recitiți tabelul din anexa nr. 3 şi veți vedea că există o cantitate impresionantă de legume, la care nu vă gândiți niciodată.

Este absolut necesar să-i învățați pe copii să mănânce altceva decât glucide rele. Căci, dacă ei le tolerează, după toate aparențele, la vârsta pe care o au, s-ar putea ca problema să nu se mai pună în aceiaşi termeni când îşi vor termina creşterea. De aceea, trebuie să-i faceți să aprecieze de foarte timpuriu şi altceva, mai ales legumele de care am vorbit deja.

În privința pastelor, ar fi de dorit să fie fabricate cu făină nerafinată, dar se găsesc greu în comerț. Va trebui să nu le dați copiilor prea frecvent, deoarece, ca şi pâinea, riscă să le provoace un deficit de vitamina B.

Cât despre orez, cel mai bine ar fi să le dați orez nedecorticat, pregătit după rețeta din anexă. Orezul natural, cu roşii, constituie, după cum ştiți, un fel de sine stătător.

Când le veți da copiilor făinoase, faceți în aşa fel, încât să evitați, pe cât posibil, să le mănânce în acelaşi timp cu carnea.

Această regulă va fi uşor de aplicat la paste şi orez, dar mai dificil în cazul cartofilor.

Trebuie să ştiți că unele făinoase fac parte din categoria glucidelor bune. Este cazul fasolei uscate şi a lintei. Deci nu ezitați să le preparați cu regularitate.

Fructele

Organismul copiilor are resurse pe care adultul le-a pierdut de mult. Astfel, el metabolizează, fără prea multe probleme vizibile, amestecurile alimentare care includ fructe.

De aceea, la copii, se poate menține, eventual, consumul unui fruct după masă.

Dar de îndată ce se va constata o anumită fragilitate pe plan digestiv (balonare, dureri de burtă, gaze), va fi mai bine să suprimați fructele în cursul mesei. Ca şi adultul, copilul va consuma fructe pe stomacul gol sau la gustare, cu condiția să nu mănânce decât atât.

Băuturile

Apa este şi rămâne singura băutură care convine copilului. Tot ce seamănă, mai mult sau mai puțin, cu sucul de fructe fabricat industrial, cu limonada sau cu cola trebuie să fie suprimate, pentru că este o adevărată otravă pentru copil.

În mod excepțional, la o aniversare sau o sărbătoare m familie, îl puteți lăsa pe copii să bea câteva pahare din aceste băuturi, dar spuneți-vă că este la fel de rău ca şi când i-ați da să bea alcool. Iar în ceea ce priveşte băuturile cu cola, s-ar putea spune că, pentru copil, este şi mai rău decât dacă ar bea alcool.

Siropurile diluate cu apă nu sunt nici ele recomandabile, pentru că au o concentrație prea mare de zahăr. Deci îl obişnuiesc pe copil cu gustul dulce, creându-io adevărată dependență.

Nici laptele nu este recomandat în timpul mesei. Ați văzut, în capitolul despre digestie, că este o mare

greşeală să bei lapte la masă, pentru că, ajuns în stomac, acesta se coagulează, formând cocoloaşe care îmbracă, apoi, particulele de alimente, pe care le izolează astfel de sucurile gastrice. Laptele băut la masă vă asigură nişte tulburări digestive.

Copiii pot să bea, totuşi, lapte în cursul zilei, dar va trebui să verificaţi dacă o fac pe stomacul gol.

La micul dejun, problema se pune diferit, pentru că laptele cald este mult mai digerabil, iar fenomenele prezentate mai sus nu se mai petrec în acelaşi mod.

Zahărul şi dulciurile

N-am să merg până acolo, încât să recomand eliminarea totală a dulciurilor şi, totuşi, aceasta ar fi cea mai rezonabilă măsură. Aş insista, totuşi, asupra unei mari rigori în consumul lor.

În afară de zahărul de la micul dejun, de cel adăugat la brânza de vaci sau la iaurt ori de cel pe care îl conţin deserturile (prăjiturile, înghețatele), ceea ce înseamnă deja o cantitate mare, nu-i lăsaţi pe copii să mănânce zahăr, sub orice formă s-ar prezenta el.

Trebuie deci interzise toate dulciurile, bomboanele, pastele de fructe ori "tabletele caramelizate acoperite cu ciocolată" (acestea din urmă conţin aproape 80% zahăr).

Recitiţi, dacă este necesar, capitolul consacrat acestui subiect (Capitolul IX) pentru a vă convinge o dată pentru totdeauna că, dacă zahărul este otravă, el este la fel, şi mai ales, pentru copii.

Pe de altă parte, este important să feriţi copiii de a deveni dependenţi de gustul dulce. Este necesar pentru sănătatea lor imediată şi indispensabil pentru sănătatea lor viitoare.

Eu ştiu, totuşi, că este greu să-i forţezi pe copii să se comporte, ca nişte consumatori marginali, în timp ce trăiesc într-un mediu care-i solicită permanent. Dar acesta nu este un motiv pentru a abdica, declarând că n-aveţi ce să le faceţi.

Ceea ce puteţi face, în orice caz, este să stabiliţi un control riguros, cel puţin acasă, şi să-i păziţi pe copii, de la cea mai fragedă vârstă, de obişnuinţa cu gustul dulce, pentru a evita să devină, cu timpul, sclavii acestuia.

De aceea, contrariu spuselor unor medici, nu este recomandat să le daţi sugarilor apă zaharată. Îi puteţi obişnui foarte bine cu apa curată. Când copiii dumneavoastră primesc cadouri sub formă Ide dulciuri (pachete de bomboane, caramele etc.), faceţi în aşa fel încât să dispară cea mai mare parte, pe care o veţi elimina de tot, ulterior.

Totodată, chiar şi dacă dulciurile sunt consumate în cantitate modestă, trebuie să le interziceţi cu desăvârşire înaintea mesei. În acest caz, zahărul nu numai că le taie copiilor foamea, dar contribuie şi la perturbarea metabolizării puţinei hranei pe care ar putea-o, totuşi, mânca.

Trebuie să vă amintim încă o dată că zahărul consumat provoacă un deficit de vitamina B. Aceasta, aşa cum am subliniat deja, este indispensabilă pentru metabolismul glucidelor. O carenţă de vitamina B obligă, prin urmare, organismul să ia din rezervele sale, creând astfel un deficit, ale cărui consecinţe sunt *oboseala, dificultăţile de concentrare, de atenţie, de memorie*, adică o anumită formă de depresie. Este evident că activitatea şcolară va avea, din această pricină, mult de suferit.

TREBUIE ÎNLOCUIT ZAHĂRUL COPIILOR CU ÎNDULCITORI?

Dacă adulţilor li se recomandă să înlocuiască zahărul cu un edulcorant de sinteză, de ce nu li s-ar recomanda şi copiilor? Aceasta este, într-adevăr, o întrebare bună.

În cazul în care copilul este prea gras pentru vârsta lui, această măsură ar fi necesară.

În schimb, dacă are o corpolenţă normală, nu există nici un motiv pentru a-i suprima categoric cele câteva bucăţele de zahăr de la micul dejun sau lingura de zahăr pudră pe care i-o puneţi peste iaurt[65].

Dar, pentru a limita consumul zilnic (această recomandare priveşte toata familia), puteţi prepara deserturile cu edulcoranţi.

Acestea fiind zise, să vedem cum putem organiza cele patru mese ale copiilor.

MESELE

Când alcătuiţi meniurile copiilor trebuie să urmăriţi:

– *evitarea supraîncărcării hranei cu glucide rele, pentru a nu destabiliza metabolismul,*
– *evitarea combinaţiilor alimentare contra naturii, care slăbesc organismul şi generează numeroase probleme de sănătate.*

În privinţa alimentaţiei, toată lumea vă va spune cu cea mai mare convingere – pentru că este un lucru ce ţine *a priori* de bunul simţ – că mesele trebuie să fie "echilibrate". Prin aceasta, se înţeleg, în general, mesele în compoziţia cărora figurează alături proteine, glucide şi lipide.

Această opinie este complet falsă!

Într-adevăr, trebuie să mâncăm proteine, glucide şi lipide, pentru a fi siguri că absorbim toate substanţele de care are nevoie organismul. Şi asta, în special pentru copii, al căror corp este în formare.

Eroarea comună pe care o facem, alături de corpul medical, este aceea de a crede că echilibrul alimentar trebuie să se manifeste la nivelul unei singure mese.

[65] Puteţi, de asemenea, înlocui zahărul alb (zaharoza) cu fructoză, care se găseşte în comerţ şi al cărei indice glicemic este mult mai scăzut. (n.a.)

Când vorbim de o masă echilibrată ar trebui să menționăm că *acest echilibru trebuie să se refere la mai multe mese şi nu la una singură*. Aici este toată diferența. Şi este esențialul a ceea ce trebuie să ştim şi să respectăm, pentru a evita tulburările de metabolism pe care le-am evocat pe larg, încă de la începutul acestei cărți.

Altfel spus, aveți grijă să alcătuiți pentru copiii dumneavoastră meniuri în care vor domina fie protido-lipidele, fie glucidele. Dar nu încercați să combinați sistematic ambele categorii la o singură masă, dimpotrivă, evitați acest lucru.

MICUL DEJUN

Anglo-saxonii au dreptate când pretind că micul dejun trebuie să fie cea mai consistentă masă a zilei. Şi asta, în special pentru copii. În schimb, ei greşesc când vor să-l facă "echilibrat", alcătuindu-l din glucide (cereale) şi proteine-lipide (ouă, mezeluri, şi carne).

Recomandarea mea este de a face din micul dejun al copiilor o masă în care domină *glucidele*.

Deci le veți putea da concomitent:

– pâine, de preferință neagră,
– cereale (pe cât posibil brute; evitați-le pe cele care conțin orez decorticat, porumb, zahăr, miere sau caramel),
– fructe (dar vor trebui neapărat să înceapă cu ele).

În măsura în care glucidele "bune" trebuie să domine clar, la această masă, este de preferat pentru copil să nu consume decât lapte smântânit sau semi-smântânit, ca şi grăsimi vegetale (margarină de masă, mai degrabă decât unt).

Dacă doreşte să mănânce şi brânză de vaci sau un iaurt, acestea vor trebui neapărat să conțină 0% grăsimi.

Mă opun categoric consumului de miere sau dulceață, deoarece concentrația de zahăr (chiar dacă este naturală, la miere) este mult prea mare. Dulceața trebuie să fie mâncată cu totul excepțional, în afara cazului în care este preparată cu un îndulcitor de sinteză.

PRÂNZUL

Prânzul va fi dominat, mai ales, de *proteine* şi *lipide*. Deci va conține carne sau peşte.

Dar ar fi ideal să evitați să serviți, la carne şi la peşte, cartofi, orez sau paste. Legumele pentru garnitură ar trebui să fie alese, în special, dintre fasole verde, țelină, conopidă sau ciuperci) vezi lista completă în anexa nr. 3).

Dacă felul principal este pe bază de proteine şi de lipide (carne, peşte, mezeluri), ar fi de dorit să limitați desertul la brânzeturi sau lactate (mâncate în cantitatea dorită).

Din păcate, copilul – mai ales dacă este de vârstă şcolară îşi va lua, poate, masa de prânz în afara casei şi, cel mai probabil, la cantina şcolii. În acest caz, părinții îi vor scăpa alimentația de sub control. Dar dacă nu este "prea gras", situația copilului nu va fi dramatică, doar pentru atâta. După aceea, lucrurile se vor repara şi la masa de seară.

Dacă acasă s-a deprins deja cu obişnuința de a nu mânca pâine sau de a nu mânca fructele decât pe stomacul gol, copilul va putea limita, într-o măsură, neajunsurile.

GUSTAREA

Pentru toată lumea, în general, şi pentru copii, în special, este mai bine ca numărul de mese să fie mai mare, decât mai mic. Ca şi micul dejun, gustarea va fi în mod esențial glucidică.

Dacă le dați pâine, ar trebui să fie neagră sau făcută cu făină necernută. Pe pâine le puteți pune margarină de masă (se va evita dulceața).

În sfârşit, le .puteți da ciocolată, cu condiția să fie de bună calitate, adică având un procent de cacao ridicat (minimum 60%).

CINA

Cina copilului va putea fi dominată fie de proteino-lipide (carne, peşte, ouă), fie de o glucidă "bună", care să constituie, ea însăşi, un fel de mâncare: linte, orez complet, paste complete.

Dar oricare ar fi opțiunea, primul fel al cinei copilului trebuie să fie o supă deasă de legume (praz, roşii, țelină etc.).

În general, copiii nu mănâncă suficiente legume verzi, pentru că nu le plac; acestea conțin, totuşi, după cum ştiți, fibrele alimentare indispensabile unei bune dinamici a tranzitului intestinal şi sunt bogate în vitamine, săruri minerale şi oligo-elemente. De aceea, cel mai bun mijloc de a-i face să le mănânce este să le dați o supă bună de legume, pe care le-ați pasat cu mixerul.

O altă categorie de mâncăruri ce convin perfect copiilor, care nu mai pot după ele, sunt legumele umplute, ca roşiile, vinetele, dovleceii, anghinarea şi varza.

Acesta este un mod foarte simplu de a prepara legumele cu fibre, ceea ce permite lărgirea gamei de mâncăruri dincolo de nelipsitele paste, orez şi cartofi.

La cină, dați copiilor ca desert lactate făcute din lapte semi-smântânit, ca: gelatinele, cremele caramel, pe care le puteți prepara înlocuind zahărul cu fructoza sau cu un îndulcitor de sinteză.

Există un tip de hrană pe care vă sfătuiesc s-o excludeți, în orice caz, acasă: sandviciul, hamburgerul şi hot-dogul. Nu-l veți împiedica pe copil să-i placă hamburgerul, aşa cum îi plac şi sucurile sau cola. Totuşi, acesta nu este

un motiv pentru a i-l pregăti şi acasă. Este un tip de hrană absolut contraindicat pentru sănătatea lui, deoarece conține o cantitate prea mare de glucide rele asociate cu carnea.

Rezervați acest gen de mâncare pentru ocaziile în care va constitui un mod practic de alimentație, adică atunci când nu sunteți acasă. Hot-dogul şi hamburgerul au fost inventate în SUA, pentru | o alimentare rapidă, fie la locul de muncă, când lucrezi toată ziua, fie în deplasările, întotdeauna lungi, într-o țară imensă cum este America.

A mânca la tine acasă un hot-dog sau un hamburger este mai caraghios decât a te culca în sacul de dormit pe un pat cu baldachin, fără să mai vorbim despre influența sa asupra sănătății. De aceea, evitați să cădeți, datorită comodității, în această jalnică extremă, aşa cum, din păcate, este cazul majorității oamenilor din numeroase țări, dintre cele mai civilizate, unde unii copii nici nu ştiu ce înseamnă o masă normală.

Luați-vă copiii, câte o dată, din când în când, la McDonalds sau la Burger King, dacă le face plăcere, sau pentru a câştiga timp, când sunteți în deplasare, dar aceste ocazii trebuie să rămână excepționale. Feriți-vă să-i maimuțăriți pe anglo-saxoni, adoptându-le proastele obiceiuri.

CAZURI PARTICULARE

Copiii prea graşi

Unii copii au de foarte timpuriu nişte kilograme excedentare, fără ca părinții lor să fie destul de îngrijorați pentru a consulta un medic.

Dacă se hotărăsc s-o facă, doctorul le va spune, în majoritatea cazurilor, că, pentru câteva kilograme în plus, nu înseamnă că au un copil obez. El va aprecia, totodată, pe bună dreptate, că, la un copil în plină creştere, nu poate fi vorba de vreun regim cu calorii reduse. În nouă cazuri din zece, îi va linişti pe părinți, spunându-le că, atunci când copilul va fi mai mare, în special în perioada adolescenței, îşi va regăsi greutatea normală pentru vârsta lui.

Trebuie să ştiți, totuşi, că excesul de greutate la un copil este, în toate cazurile, un semn evident de tulburare a metabolismului.

Deci tratați cu seriozitate un copil durduliu, pentru că dacă problema este examinată din timp, echilibrul va fi mai uşor de restabilit.

La copil, ca şi la adult, grăsimile de rezervă adică o proastă toleranță la glucoză. Principiile alimentare enunțate în capitolul V vor trebui să fie aplicate cu rigoare.

Când copilul îşi va regăsi greutatea normală, în alimentația lui va fi posibilă – ca şi la adult – reintegrarea progresivă a câtorva glucide rele care constituie abateri ce vor trebui să fie gestionate ca atare.

Este exact că, o dată cu pubertatea, unii băieți prea graşi îşi pierd progresiv excesul de greutate, fără a-şi schimba regimul alimentar. Adolescentul cunoaşte, în această perioadă a vieții, o transformare fizică care generează un mare consum de energie. Este o perioadă de intensă activitate fizică.

Atenție, totuşi, pentru că adolescentul care a fost prea gras în timpul copilăriei, este în mod invariabil un candidat la obezitate, când va ajunge la vârsta adultă.

Pentru fete, situația este, în general opusă. Riscul de a câştiga în greutate apare mai curând în timpul pubertății, când corpul ei devine cel al unei femei. Aşa cum am văzut în capitolul precedent, organismul femeii este de o mare sensibilitate şi orice variație a sistemului hormonal (la pubertate, sarcină sau la menopauză) este un factor de risc pentru echilibrul metabolismului său.

Fetele şi femeile sunt perfect conştiente de acest fapt, dar în grija lor de a-şi menține "silueta", adoptă, din păcate, regimuri alimentare care le fac sa fie moarte de foame şi le duc invariabil către depresii.

Tinerele, pe care pubertatea le face, în general, să se îngraşe, ar putea să adopte, fără nici un fel de contraindicație, principiile alimentare din această carte. Nu numai că-şi vor putea păstra "linia", dar îşi vor descoperi, în plus, o vitalitate nouă, care ar putea să le ajute la "cucerirea" lumii.

Copilul obosit

Nu vă frapează să constatați câți copii şi adolescenți – din ce în ce mai numeroşi – sunt obosiți, limfatici, târându-şi greoi corpul de la pat la fotoliu?

Amintiți-vă că un exces de glucide rele la micul dejun va favoriza o hipoglicemie, spre ora 11, cu somnolență, lipsă de concentrare, căscat, apatie sau agresivitate, semne pe care profesorii le remarcă mai ales în orele de la sfârşitul dimineții.

Acest fenomen riscă să se repete peste zi, dacă la masa de prânz copilul abuzează de cartofi, pâine albă şi băuturi dulci.

Gustarea pe bază de zahăr asociat cu grăsimi (pâine sau ciocolată, cornuri) va accentua şi mai mult fenomenul.

Apoi, copilul întors acasă se instalează prea frecvent în fața televizorului, după cum am mai arătat; este o ocazie propice pentru rontăit, care incită aceste tinere ființe maleabile şi prea puțin formate pentru a avea spirit critic, să consume dulciuri sau biscuiți. Un stadion ar fi mai binevent decât acest "sport de salon".

Absența unei diversificări precoce a alimentației reuşeşte deseori să declanşeze la copil dezgustul pentru fibre (fructe, legume şi leguminoase), care sunt atât de bogate în vitamine, săruri minerale şi oligoelemente.

Toate aceste carențe reprezintă un factor suplimentar de oboseală.

CAPITOLUL XII

SLĂBIȚI FĂRĂ A FACE SPORT

În cântecul său, "Te-ai delăsat", Charles Aznavour îi recomandă soției lui care, se pare, are aerul unei sperietoare: "Ca să slăbeşti, fă şi tu un pic de sport!"

Iată încă o idee primită de-a gata; iar mândria noastră națională, Aznavour, nu a avut, cu siguranță, niciodată probleme de greutate, fiindcă altfel şi-ar fi dat seama că, spre deosebire de ceea ce crede lumea, *sportul nu a făcut niciodată pe nimeni să slăbească.*

Când ați început să fiți preocupați de excesul dumneavoastră ponderal, presupun că v-ați hotărât – ca mulți alții – să faceți sau mai degrabă, să vă apucați din nou de sport. Şi pentru asta ați ales fie bicicleta, fie jogging-ul, fie, de multe ori, pe amândouă.

Fiindcă le-am încercat pe amândouă, vă pot garanta că rezultatul este nul.

Poți face sport pentru a te mişca, a te destinde, a te defula, a te oxigena, pentru a-ți întâlni prietenii sau pentru a avea un pretext mai bun ca să nu rămâi acasă. Toate obiectivele sunt bune. Cu excepția unuia: slăbitul. Nu veți slăbi făcând sport, dacă vă păstrați proastele obişnuințe alimentare, care sunt aceleaşi ca ale contemporanilor noştri.

A face sport pentru a slăbi seamănă mai mult cu teoria caloriilor. Însăşi ideea de bază este identică. Când începi să faci un sport pentru ca să pierzi în greutate, ai tendința să măsori rezultatele efortului depus de corpul tău după cantitatea de sudoare pe care o faci să curgă.

Ceea ce pierzi este, de fapt, apa. Iar dacă "îți arzi caloriile", aceasta este o cheltuială energetică pe care o vei sustrage din rezervele temporare (glicogenul), cele care sunt alimentate mai ales de consumul de glucide.

La început, când faceți sport puteți să constatați, într-adevăr (dar numai cu un cântar de foarte mare precizie), că au dispărut 200-300 de grame.

Dar după ce vă obişnuiți să faceți cu regularitate acest efort muscular, de exemplu sâmbăta, organismul începe să-şi reajusteze treptat "oferta" după noua "cerere". Dacă îi cereți mai mult, ei bine, el se va descurca astfel încât să stocheze suficient glicogen pentru a vă satisface cererea.

Foarte repede, veți putea constata nu numai că nu mai slăbiți deloc, ci şi că v-ați recâştigat greutatea inițială. Amintiți-vă de câinele înfometat, care îți îngroapă osul. Dacă îi cereți eforturi suplimentare organismului, acesta nu numai că va produce puțin mai mult, dar, din prudență, se va hotărî să şi stocheze puțin mai mult. Şi aşa începe spirala infernală.

Pentru a dejuca capriciile propriei naturi, vă hotărâți, din reflex, să adăugați încă cinci kilometri la parcursul ciclist. Şi, dat fiind că micul dumneavoastră ordinator cunoaşte bine legea cererii şi a ofertei, face o ajustare.

Iată cum, pentru câteva grame în minus, încasați câteva grame în plus, cu riscuri serioase în privința sănătății. Pentru că în sport există o regulă de aur, pe care trebuie s-o respectați întotdeauna "să nu forțezi niciodată maşina". Nu v-ar trece niciodată prin minte să faceți circuitul celor 24 de ore de la Le Mans, cu o maşină de doi cai putere. Totuşi, aşa procedați când vă impuneți parcursuri prea ambițioase pentru vârsta, condiția fizică şi nivelul dumneavoastră de antrenament.

Faceți sport pentru toate motivele care sunt invocate de obicei sau numai de plăcere, dar nu contați că veți găsi în el soluția pentru problema greutății dumneavoastră, dacă nu vă hotărâți să schimbați obişnuințele alimentare.

Adoptând principiile metodei de alimentație care face obiectul acestei cărți, veți putea accelera slăbirea în Faza I, iar eforturile fizice pe care le veți depune vor contribui la reechilibrarea funcțiilor dumneavoastră metabolice.

În Faza I, glicogenul este produs, m mod esențial, prin transformarea grăsimilor de rezervă. Dacă s-ar mări necesitățile de glicogen, masa grăsoasă ar trebui să dispară mai rapid.

S-a observat, de asemenea, că eforturile fizice sunt deosebit de benefice pentru obezi, ale căror celule grase recunosc în mod defectuos insulina (insulino-rezistență), ceea ce determină pancreasul să o fabrice m cantitate prea mare (hiperinsulinism). Trebuie ştiut şi că obezitatea perturbă termogeneza, adică, în mod paradoxal, cu cât eşti mai gras, cu atât cheltuieşti mai puțină energie când faci un efort.

Adoptarea principiilor alimentare ale acestei metode şi un consum rezonabil de energie sunt deci complementare şi pot contribui, astfel, la o mai bună reuşită în redobândirea unui echilibru ponderal normal, deoarece – învingând mai repede insulino-rezistența – vă veți pune de acord cu

propriul corp, cu atât mai mult, cu cât acesta va căpăta forme mai armonioase.

CAPITOLUL XIII

GREUTATEA IDEALĂ

Când ne cântărim, ce evaluăm? Greutatea globală a unui corp alcătuit din oase, muşchi, masă grasă, organe, viscere, nervi şi apă. Masa grasă constituie 15% din greutatea bărbatului şi 22% din greutatea femeii.

Obezitatea se defineşte ca un exces de masă grasă şi reprezintă un procent mai mare de 20% faţă de valorile medii. Dar cum să apreciem cantitatea exactă de masă grasă a unui individ? Măsurarea, cu compasul, a grosimii pliului cutanat este o posibilitate, printre altele, dar rămâne foarte imprecisă.

Suntem nevoiţi să asociem obezitatea şi excesul de greutate, chiar dacă pe cântar nu ni se dă raportul dintre masa grasă şi masa activă (muşchi, organe etc.).

Pentru a ne putea apropia de noţiunea de greutate ideale, este mai simplu să folosim formula lui Lorentz (în care înălţimea este exprimată în cm, iar greutatea în kg), decât să recurgem la tabelele de greutate, întocmite cu severitate de societăţile de asigurări americane:

Dar acest calcul nu ţine cont nici de vârstă şi nici de mărimea osaturii.

În prezent, pe plan internţional se foloseşte indicele Quetelet sau BMI (Body Mass Index), care defineşte raportul dintre greutate şi înălţimea la pătrat.

Valoarea normală a indexului este de 20-25, la bărbat, şi 19-24, la femeie. Până la 30, vorbim despre o suprasarcină ponderală, dincolo de 30 este obezitate, iar dacă indexul trece de 40, ne aflăm în prezenţa unei obezităţi grave, care trebuie să facă obiectul unor serioase îngrijiri medicale.

Această definiţie are o importanţă medicală şi nu estetică, dar indexul are avantajul de a fi bine corelat cu valoarea masei grase.

Indexul se poate calcula foarte simplu, cu ajutorul următorului tabel:

Indexul se situează pe o linie care leagă greutatea şi înălţimea

Repartiţia topografică a grăsimii ne permite să apreciem pronosticul de obezitate, prin intermediul raportului:

Valoarea normală a acestuia este de 0,85-1 la bărbat şi de 0,65-0,85 la femeie.

În obezitatea *androidă:* grăsimea se acumulează mai ales în partea superioară a corpului (faţă, gât şi abdomen, deasupra buricului). În acest caz, raportul este întotdeauna mai mare decât 1. Complicaţiile sunt precoce şi frecvente: diabet, hipercolesterol, hipertensiune arterială, risc cardio-vascular.

În obezitatea *ginoidă:* masa grasă predomină în regiunea inmferioară a corpului (şolduri, fese, coapse şi partea de jos a abdomenului). Riscurile de boli sunt mai reduse, prejudiciul este mai mult estetic, cu atât mai mult cu cât, în acest caz, femeile pot fi afectate şi de celulită.

Dincolo de cifrele medicilor, care încearcă să cuantifice în mod ştiinţific ceea ce ţine mai mult de o impresie estetică sau de o stare "neplăcută", greutatea cea mai importantă – pe care o va preciza pacientul – este cea dorită de acesta, cea cu care se simte bine... la urma urmei, tocmai "greutatea de formă", care constituie scopul ce trebuie atins.

Uneori, această greutate este mai mare decât în normele teoretice, dar de ce să fim mai stricţi decât însuşi obezul? Dacă cifra i se pare un obiectiv posibil de atins, înseamnă că este mai realistă decât norma teoretică impusă de corpul medical, normă care – dacă este prea rigidă – poate fi un motiv de descurajare chiar din plecare.

Pe de altă parte, unele femei – ameţite de imaginile prezentate de mass-media – trebuie să fie atente când îşi fixează ca obiectiv o greutate mitică şi ireală, care nu este deloc justificată, şi pe care

organismul, protejat de nişte sisteme de reglare înţelepte, nu va accepta niciodată să o atingă.

Greutatea ideală, dacă există, va trebui să fie un subiect de analiză lucidă, pe care o va face obezul cu el însuşi, şi, uneori, o negociere critică între el şi medic.

CONCLUZIE

Lectura cărţii de faţă – îndrăznesc să cred – v-a oferit răspunsul la întrebările pe care vi le-aţi pus. Sper, în orice caz, că v-a plăcut.

În ceea ce mă priveşte, mi-a făcut multă plăcere s-o scriu, pentru că mi-a permis să-mi limpezesc şi să-mi ordonez în minte lucruri pe care le înmagazinasem claie peste grămadă, timp de mulţi ani.

Această lucrare de sinteză mi-a întărit ideea care se desprinsese treptat din cercetările mele şi care, astăzi, a devenit o profundă convingere: *"suntem ceea ce mâncăm"*.

Altfel spus, capitalul fizic pe care îl avem sau ceea ce rămâne din el, este rezultatul alimentaţiei noastre din trecut. Sănătatea şi durata vieţii noastre sunt consecinţa alimentaţiei din trecut. Şi pot afirma – dar dumneavoastră aţi înţeles deja acest lucru – *că forma, tonusul, vitalitatea, eficienţa, dinamismul depind în strânsă măsură de modul de alimentaţie.*

Dacă veţi reuşi să ştiţi cum să vă gestionaţi alimentaţia vă veţi gestiona, de fapt, "propria viaţă".

Omul modern nu mai este – din păcate –o fiinţă raţională, pentru că şi-a pierdut toată înţelepciunea. În ziua de azi, este în stare să meargă pe lună, dar nu mai ştie să se hrănească.

Cea mai importantă activitate a zoologilor este legată de preocuparea pentru hrana animalelor, deoarece ei ştiu că tocmai la acest nivel se găseşte cheia supravieţuirii speciilor.

De îndată ce o maimuţă nu mai este fecundă, de îndată ce blana unui urs năpârleşte, de îndată ce leul devine blând, iar elefantul îşi pierde memoria..., zoologul începe prin a le verifica şi a le modifica mâncarea.

Când omul de rând din secolul XX se scoală, într-o dimineaţă, cu o erupţie pe faţă, cu o migrenă de-i vine să se dea cu capul de pereţi sau cu o respiraţie mai urât mirositoare decât o gură de canal, este foarte probabil că medicul care îl va consulta nici măcar nu-l va întreba cum se hrăneşte. Animalele şi maşinile au dreptul să primească toată atenţia, fiinţa umană nici una.

Dacă la benzinărie vi s-ar pune, din greşeală, benzină ordinară în BMW, aţi face scandal. Pentru că ştiţi ceea ce i se potriveşte maşinii dumneavoastră.

Dacă îi veţi servi un antricot unei girafe, există toate şansele să fiţi refuzat, chiar dacă nu a mâncat de opt zile. Pentru că animalele ştiu din instinct ceea ce le convine. Omul, acest mamifer superior, dotat cu inteligenţă şi limbaj articulat, este – de fapt – singura fiinţă vie care poate fi hrănită cu orice sau aproape cu orice, fără ca să-şi dea seama şi fără să-şi manifeste reţinerea ori dezaprobarea.

Obişnuinţele alimentare care s-au statornicit în ţările industrializate de câteva decenii – ar fi trebuit să fie de mult principala preocupare a guvernanţilor lor.

Mă găseam, cu câtva timp în urmă, la Disney-World, în Florida, şi, în mijlocul acestei mulţimi reprezentative pentru populaţia americană, am fost cuprins din nou de un profund sentiment de spaimă, văzând cât este de mare numărul obezilor din Statele Unite. Circa 18% din locuitorii acestei ţări sunt obezi sau pe cale de a deveni obezi, ceea ce înseamnă un american din cinci.

Obezitatea din SUA a devenit în asemenea măsură un fenomen social, încât este perfect integrată m viaţa de toate zilele, lucru ilustrat de faptul că, la intrarea în "Disney-World", există un număr de scaune rulante pentru invalizi, egal cu cel al cărucioarelor de copii puse la dispoziţia publicului.

Naţiunea americană, care este cea mai puternică din lume, paradoxal, se află de-a binelea într-un proces de degenerescenţă. Dacă progresul trebuie plătit cu un asemenea preţ, atunci îţi poţi pune întrebări foarte serioase în privinţa valorii lui.

Această situaţie, după cum o denunţă unii rari experţi, este rezultatul unei intoxicaţii colective prin absorbţia de glucide rele şi de grăsimi în exces. Iar lucrul cel mai neliniştitor este că cea mai mare proporţie de obezi din SUA se găseşte în rândul tinerilor.

Aceasta dovedeşte cât se poate de bine că fenomenul este legat de jalnicele obişnuinţe

alimentare adoptate după al doilea război mondial.

În Franța, slavă Domnului, încă nu am ajuns acolo şi cred că, mulțumită resurselor noastre culturale şi tradițiilor noastre culinare, avem mijloacele de a rezista.

Totuşi, chiar dacă astăzi acest fenomen este încă în fază embrionară în țara noastră, el tinde să se dezvolte. Şi pentru a ne convinge, este de ajuns să notăm numărul impresionant de localuri "fast-food" care s-au instalat, în ultimii ani, în marile noastre oraşe. Totodată, când priveşti statisticile consumului național de băuturi dulci şi, mai ales, curba lor ascendentă, ai toate motivele să crezi că procesul de intoxicație colectivă, din păcate, a început de-a binelea.

Cedând la îndemnurile publicității şi, mai ales, ale superficialității, ne încurajăm, fără să vrem, copiii să adopte obişnuințe alimentare pe care nu le-am accepta pentru noi înşine. Peste câțiva ani, poate că va fi prea târziu ca să mai putem acționa.

Unii or fi ştiind să vă explice, cu sumedenie de detalii, cum să păstrezi motorul maşinii până la 200.000 km. Dar până la ce vârstă vor şti să lungească viața copiilor lor? Drama este că nici măcar nu le stă mintea la asta.

Organismul uman este o ,,maşină" extraordinară, capabilă să suporte atâtea excese, încât omul nu ştie niciodată în ce moment a depăşit linia roşie.

Femeile sunt mai rezistente decât bărbații, pentru că sunt înzestrate cu o sensibilitate mai mare. Şi nu vorbesc aici despre sensibilitatea fizică. Ele pot, prin urmare, să adopte mai uşor o conduită rezonabilă şi, astfel, să-şi menajeze organismul pe toată durata vieții.

<?>Bărbatul pe durata vieții sale, nu-şi cunoaşte propriile limite.

De aceea, are tendința să întindă coarda la maximum, atât cât rezistă aceasta. El suportă, cu rezistența unei stânci, toate excesele de care se face vinovat. Şi, apoi, într-o bună zi, se prăbuşeşte întocmai ca un colos cu picioarele de lut.

Toate greşelile alimentare pe care le-ați făcut începând din copilărie, au fost înregistrate de organism, care, de fiecare dată, a pus în mişcare o procedură excepțională, pentru a le trata.

Deseori, ați văzut apărând efectele secundare ale "tratamentului", sub forma unor simptome diverse dureri de cap, tulburări gastrice, tulburări intestinale etc.).

Acesta este un semn de saturație, din partea organismului, dar şi de slăbiciune, care se traduce printr-o sensibilitate crescută.

Tulburările, deci simptomele, sunt diferite de la un individ la altul. Dar cauza este mereu aceeaşi, adică proasta gestiune a alimentației.

Fiți bucuroşi, pentru că, în nefericirea voastră, aveți totuşi, o şansă. Prin aceasta înțeleg că, încercând să rezolvați, poate, problema greutății în exces, ați găsit şi soluția tuturor celorlalte afecțiuni de care ați putea suferi.

Este exact ceea ce mi s-a întâmplat mie acum câțiva ani.

Când eram student, eram înscris la un Institut al cărui program de învățământ mă îndruma, prin natura iui, către înalta administrație, adică spre politică; ceea ce nu s-a întâmplat, în cazul meu.

În prima zi de curs, directorul ne-a adunat ca să ne comunice următorul mesaj:

"Ca director al acestui institut, nu am – în ceea ce priveşte toată perioada dumneavoastră de studii – decât o ambiție: *să vă învăț să citiți, să scrieți şi să vorbiți."*

Scriind această carte, eu nu am avut, în ceea ce mă priveşte, altă ambiție decât *să vă învăț să mâncați.*

ANEXE

ANEXA Nr. 1

CLASIFICAREA ALIMENTELOR PERMISE FAZA I: PIERDERE ÎN GREUTATE

ANTREURI	FELUL PRINCIPAL	LEGUME	DESERTURI
OUĂ	CARNE (fără ficat)	ROŞII	IAURT

MEZELURI	MEZELURI	SPANAC	BRÂNZETURI
SALATE:	PEŞTE (orice fel)	ANDIVE	CREMĂ ENGLEZEASCĂ
– ROŞII	PASĂRE	SALATĂ VERDE	LAPTE DE PASĂRE
– FASOLE VERDE	IEPURE	CRESON	LAPTE DE PASĂRE
– ANDIVE	HOMAR	FETICĂ	PASĂRE
– CASTRAVEŢI	LANGUSTĂ	PĂPĂDIE	FLAN
– CONOPIDĂ	OUĂ	VINETE	
RIDICHI	-	ŢELINĂ	
PRAZ		VARZĂ	
SALATĂ VERDE	**PENTRU GARNITURI:**	CONOPIDĂ	
ŢELINĂ	UNT	VARZĂ ACRĂ	
CIUPERCI	ULEI DE MĂSLINE	FASOLE VERDE	
SPARANGHEL	ULEI DE ARAHIDE	NAP	
SOMON AFUMAT	MARGARINĂ	PRAZ	
TON	MAIONEZĂ	ARDEI GRAS	
SOMON PROASPĂT	SOS BEARNEZ	DOVLECEI	
SARDELE	SARE, PIPER	BROCCOLI	
SCOICI	CEAPĂ, USTUROI	BULB DE MĂRAR	
CRAB	CEAPĂ VERDE (ARBAGIC)		
HOMAR		MĂCRIŞ	
LANGUSTĂ	VERDEŢURI	CIUPERCI	

NOTĂ: Consultaţi cu atenţie textul capitolului Faza I, pentru ca să puteţi folosi cat mai bine acest tabel. Atenţie la “PARAZIŢII” interzişi care s-ar putea afla în salate (orez, porumb, crutoane etc.). Atenţie, de asemenea, la mezeluri, brânzeturi şi la excesul de carne, dacă aveţi probleme de colesterol.
Deserturile vor fi preparate fără zahăr, dar cu un îndulcitor.

ANEXA Nr. 2

CLASIFICAREA ALIMENTELOR PERMISE

FAZA II: MENȚINEREA ECHILIBRULUI PONDERAL

ANTREURI	FELUL PRINCIPAL	LEGUME	DESERTURI
(PATEU DE) FICAT DE GÂSCĂ	CARNE (orice fel)	ROŞII	ZMEURĂ
	MEZELURI	SPANAC	CĂPŞUNI
OUĂ	PEŞTE (orice fel)	ANDIVE	PEPENE GALBEN
MEZELURI	PASĂRE	SALATĂ VERDE	IAURT
SALATE:	IEPURE	CRESON	BRÂNZĂ DE VACI
– ROŞII	HOMAR	FETICĂ	BRÂNZETURI
–FASOLEVERDE	LANGUSTĂ	PĂPĂDIE	BRÂNZĂ DE CAPRĂ
–ANDIVE	OUĂ	VINETE	
– NUCI	**PENTRU GARNITURI**	ȚELINĂ	BRÂNZĂ CANTAL
– CASTRAVEȚI	VARZĂ		BAVAREZĂ
– CONOPIDĂ	UNT	CONOPIDĂ	ŞARLOTĂ
– CIUPERCI	ULEI DE MĂSLINE	VARZĂ ACRĂ	SPUMĂ DE CIOCOLATĂ
RIDICHI	ULEI DE ARAHIDE	FASOLE VERDE	
PRAZ	MARGARINĂ	NAP	ÎNGHEȚATĂ DE FRUCTE
SALATĂ VERDE	MAIONEZĂ	PRAZ	
MORCOVI	SOS BEARNEZ	MORCOVI	SUFLEU DE:
ȚELINĂ	SARE	ARDEI GRAS	– ZMEURĂ
INIMĂ DE PALMIER	PIPER	DOVLECEI	– CĂPŞUNI
	MUŞTAR	BROCCOLI	– MURE
AVOCADO	CEAPĂ	BULB DE MĂRAR	– COACĂZE
TON	USTUROI	MĂCRIŞ	
SOMON PROASPĂT	CEAPĂ VERDE (ARBAGIC)	CIUPERCI	
SOMON AFUMAT		SALSIFI	
SARDELE	VERDEȚURI	LINTE	
SCOICI		BOB	
CRAB		MAZĂRE	
CREVEȚI		FASOLE USCATĂ	
LANGUSTINE		NĂUT	
HOMAR			
LANGUSTĂ			
STRIDII*			

NOTĂ: Toate alimentele care au asterisc sunt permise doar dacă sunt mâncate într-o cantitate moderată.

ANEXA Nr. 3

REȚETE CU CIOCOLATĂ

SPUMĂ DE CIOCOLATĂ

Pentru 6-8 persoane:

Ingrediente

- 400 g de ciocolată amară "superioară" (2 batoane),cu conținutul de cacao 60-70%
- 8 ouă
- 1/2 pahar de rom (7 cl)
- 1 portocală
- 4 linguriţe de cafea solubilă (NESS)
- 1 vârf de cuțit de sare

Utilaj

- 1 mixer electric
- 1 cratiță mare
- 1 răzătoare'
- 2 salatiere mari
- 1 spatulă

Tăiați ciocolata în bucățele. Puneți-le în cratiță. Faceți 1/2 ceaşcă de cafea foarte tare şi turnați-o, împreună cu romul, în cratiță. Puneți pe foc cratița, fie în bain-marie, fie pe o placă, la flacără foarte mică. Lăsați ciocolata la topit. Amestecați cu spatula, pentru ca să se lege compoziția. Dacă aceasta este prea groasă, adăugați-i puțină apă.

În timp ce se topeşte ciocolata, radeți coaja portocalei (numai partea superficială a acesteia).

Puneți jumătate din coajă în cratiță şi amestecați. Spargeți ouăle, punând gălbenuşurile într-o salatieră şi albuşurile în cealaltă. Bateți albuşurile spumă (după ce le-ați pus sare), pană când se; întăresc bine.

Turnați ciocolata în prima salatieră, în care se află ouăle. Amestecați bine, până când obțineți o cremă foarte omogenă. Turnați, apoi, această cremă peste albuşuri şi amestecați cu spatula, până când compoziția devine perfect omogenă. Verificați bine, să nu rămână particule de albuş, sau să nu fi rămas la fundul vasului ciocolată neamestecată.

Puteți lăsa spuma în salatieră – după ce îi ştergeți marginile – sau o puteți răsturna într-un castron mare, de compot. Înainte de-a o băga în frigider, pudrați-o pe deasupra cu restul de coajă de portocală.

Pregătiți spuma cu 5 ore – cel puțin – înainte de-a o servi.

Idealul este s-o faceți din ajun.

CREMA FONDANTĂ CU CIOCOLATĂ AMĂRUIE

Ingrediente

- 400 g de ciocolată amară "superioară" (2 batoane), cu conținutul de 60-70% cacao
- 300 g de unt
- 5-7 cl de coniac
- 7 ouă
- 1 portocală
- 4 linguriţe de cafea solubilă
- 50 g de făină[66]

Utilaj

- 1 mixer electric

[66] În raport cu greutatea totală a prăjiturii (circa 1 kg), aceste 50 g de făină nu reprezintă decât 5% glucide, ceea ce poate fi considerat drept neglijabil.

- 1 cratiță *mare*
- 1 formă de chec
- 1 răzătoare
- 1 spatulă
- 1 salatieră

Tăiați ciocolata în bucățele şi puneți-le în cratiță. Faceți 1/2 ceaşcă de cafea foarte tare şi turnați-o, împreună cu coniacul, în cratiță. Tăiați untul cubulețe şi adăugați-le în cratiță. Puneți cratița în bain-marie sau pe o placă, la foc foarte mic. Lăsați totul la topit, în timp ce amestecați cu spatula, până când obțineți o pastă foarte cremoasă.

Spargeți ouăle în salatieră. Bateți ouăle, turnând treptat făina. Verificați să nu rămână cocoloaşe.

Radeți coaja de portocală şi puneți jumătate din ce ați ras în cratiță (de fapt, portocala este opțională. Dacă nu vă place ciocolata parfumată cu portocală – care este, totuşi, o combinație remarcabilă – nu o puneți; în caz contrar, întrebuințați doar partea superficială a cojii de portocala şi în cantitate foarte moderată).

Folosiți, de preferință, o formă de teflon. Dacă aceasta este prea mică (atenție: prăjitura creşte cu 20% din volum, în timpul, coacerii), utilizați o folie de aluminiu, bine unsă cu unt, ale cărei margini să depăşească mult marginea formei. Pentru ca să fiți siguri că ați întins bine untul, topiți-l şi aplicați-l cu o pensulă.

Turnați conținutul cratiței în salatieră şi amestecați bine ouăle şi ciocolata călduță, până obțineți o spumă perfect omogenă. Umpleți forma. Presărați-i deasupra restul de coajă de portocală. Băgați-o în cuptor la 150°, timp de 35 de minute.

După ce o scoateți din cuptor, lăsați-o să se răcească de tot, la temperatura camerei (3/4 oră).

Când serviți, tăiați felii de maximum 1 cm, pe care le puneți cu delicatețe pe o farfurie în care ați adăugat 2-3 linguri de cremă englezească.

Crema englezească la pliculeț poate fi o soluție rapidă. Dar trebuie să ştiți că are zahăr şi amidon.

De aceea, ar fi mai bine să o faceți acasă, înlocuind zahărul cu un îndulcitor.

Un ultim sfat: dacă puneți restul de prăjitură la păstrare, în frigider, scoateți-o *cu cel puțin 4 ore* înainte de a o consuma, pentru că frigul o face să-şi piardă toată moliciunea.

ANEXA Nr. 4

REȚETE DIVERSE

Obiectivul acestei cărți nu este acela de a vă da o listă impresionantă de rețete, în raport cu conținutul său.

Metoda pe care am adoptat-o constă tocmai în a vă face să descoperiți, în mod concret, care sunt principiile alimentare de bază, pentru a vă putea îndeplini obiectivul urmărit.

Rezumând la maximum metoda mea, s-ar putea spune că ea se sprijină pe şase principii.

1. – Teoria caloriilor este falsă. Trebuie să vă debarasați de această idee primită de-a gata.
2. – Echilibrul alimentar nu trebuie să se realizeze în cursul unei singure mese, ci pe parcursul tuturor meselor unei zile.
3. – Pentru a slăbi, trebuie să fie evitate anumite amestecuri alimentare incompatibile (glucidele cu lipidele).
4. – Trebuie să vă măriți consumul de fibre alimentare.
5. – Trebuie să suprimați "glucidele rele" şi să nu acceptați decât "glucidele bune".
6. – Trebuie să gestionați cu rigurozitate grăsimile, privilegiind "lipidele bune", astfel încât să preveniți maladiile cardio-vasculare.

Dacă păstrați mereu în minte aceste principii, vă va fi uşor să vă organizați fiecare masă, indiferent dacă mâncați la restaurant sau acasă, după cum vă va fi uşor să alegeți, din orice carte de bucate rețetele care vă convin. Prin urmare, în acest capitol nu aveți decât exemple; după aceea, veți putea face propria dumneavoastră selecție.

OREZ NEPRELUCRAT CU ROŞII

Pentru 4 persoane:

- 1 kg de roşii (sau o cutie mare de roşii întregi)
- 3-4 cepe mari
- 250 g de orez neprelucrat

Tăiați ceapa foarte fin şi căliți-o, la foc mic, în puțină margarină (sau ulei de măsline). Puneți roşiile într-o cratiță mare, după ce le-ați tăiat în bucățele mici, ca să scadă.

Când ceapa a devenit aurie, poate fi amestecată cu roşiile.

Lăsați totul să scadă la foc foarte mic, până ce se obține un sos puțin consistent.

De asemenea, fierbeți orezul 1-1,4 ore, în apă cu sare, aşa cum procedați cu orezul obişnuit. Serviți-l fie împreună cu sosul, fie separat.

Această mâncare de orez neprelucrat poate constitui felul de bază al unei mese. Înainte, veți putea servi o supă de legume. Dar fiți atenți la desert: dacă doriți brânză, alegerea se va limita la brânză de vaci sau la iaurtul cu 0% materii grase. Singurele fructe permise: căpşunile sau zmeura.

VINETE GRATINATE

Pentru 6 persoane:

- 4-5 vinete foarte mari
- 500 g umplutură de cîrnați
- 500 g roşii
- 200 g caşcaval ras
- ulei de măsline
- tarhon

Tăiați vinetele în cubulețe. Lăsați-le la înăbuşit, pe foc mic, într-o cratiță sau două, stropindu-le uşor cu ulei de măsline. Amestecați mereu, pentru ca vinetele să fie pătrunse uniform.

După ce culoarea vinetelor s-a schimbat complet, sărați, piperați şi puneți totul într-un vas mare. Băgați-l în cuptor şi lăsați-l circa 40 de minute la 150°.

Între timp, lăsați roşiile la înăbuşit, ca în rețeta precedentă. Puneți carnea pentru cârnați pe

foc, separând bine toate bucățile, în timpul preparării.

Când vinetele sunt aproape gata, adăugați carnea de cârnați şi sosul de roşii, obținând un amestec uniform.

Presărați caşcaval ras şi tarhon pe deasupra.

Băgați din nou la cuptor, timp de 15 minute, pe grătarul mediu. Vinetele gratinate sunt un fel de mâncare care poate constitui esențialul unei mese. Deoarece are carne (lipide-protide), veți putea încheia cu brânză sau un produs lactat.

Evitați fructele, cu excepția pepenelui galben şi a căpşunilor.

Următoarele două rețete sunt mai rafinate, dar la fel de uşor de preparat. Ele sunt un bun exemplu de ceea ce se cheamă "noua bucătărie", uşor de pregătit acasă. Pot fi un remarcabil antreu la o masă mai deosebită (recepție, o reuniune în familie etc.).

FLAN DE TON CU SOS DE PRAZ

Pentru 4-6 persoane:

- 200 g de ton la cutie, în suc propriu
- 200 g de smântână
- 4 ouă
- 2 linguri de pătrunjel tocat

Pentru sos:

- 4 fire de praz (partea albă)
- 200 g de smântână
- 20 g de unt; sare şi piper.

Ungeți cu unt o formă de chec.

Pasați tonul cu mixerul, bateți ouăle şi adăugați-le, împreună cu smântâna, în vas. Sărați, piperați, puneți pătrunjelul.

Încălziți cuptorul, în prealabil, la 180 (Termostat 7).

Turnați compoziția în formă şi băgați-o la cuptor, în bain-marie, timp de 35 de minute.

Prepararea sosului de praz:

Spălați prazul. Înăbuşiți-i partea albă în unt, la foc foarte mic, şi acoperiți-l timp de 20 de minute, după ce l-ați sărat şi piperat. Pasați-l cu mixerul. Adăugați smântâna, apoi, înainte de a-l servi, încălziți-l la foc foarte mic, pe o placă.

Serviți flanul scos din formă, cald, cu sosul.

Notă: Pentru variație, puteți înlocui tonul cu alt peşte (somon etc.).

PATEU DE MIHALȚ

Pentru 5 persoane:

- 1 kg de peşte (mihalț), socotind 200 g de persoană
- 6 ouă
- 1 cutie mică de paste de tomate
- 2 lămâi

Fierbeți peştele în apă cu zarzavat de supă. Nu puneți peştele înăuntru decât atunci când apa a început să bolborosească. Adăugați sucul celor două lămâi şi coaja lor, în timpul fierberii.

Lăsați-l să fiarbă încet 20 de minute.

Scurgeți şi presați peştele cu mâna, pentru ca să nu mai rămână deloc apă. Scoateți-i şira spinării. Apoi, puneți-l într-o formă de prăjituri sau de sufleu, bine unsă cu unt.

Bateți ouăle omletă, adăugați pasta de tomate, sărați, piperați, turnați totul peste peşte.

Lăsați-l în cuptor timp de 30 de minute, la foc potrivit (150). Serviți-l la rece, cu maioneză, după ce l-ați scos din formă.

Pentru a "spori" maioneza, adăugați-i un albuş bătut spumă.

Notă: Acest fel se prepară din ajun şi trebuie să rămână la frigider minimum o jumătate de zi.

SUFLEU FĂRĂ FĂINĂ

Pentru 4-5 persoane:
- 300 g de brânză de vaci cu 0% materii grase
- 150 g de caşcaval ras
- 4 gălbenuşuri
- 4 albuşuri bătute spumă
- sare, piper

1. – Amestecaţi brânza, caşcavalul ras şi gălbenuşurile. Săraţi şi piperaţi.

2. – Bateţi albuşurile spumă foarte tare. Amestecaţi cele două compoziţii şi puneţi-le într-o formă de sufleu cu diametrul de 20 cm minimum.

Coaceţi în cuptorul încălzit (225 sau termostat 7) timp de 30-40 minute.

Mâncaţi-l fără întârziere.

Variantă: Puteţi adăuga, în compoziţia Nr. 1,100 g de şuncă slabă sau 115 g de ciuperci pasate cu mixerul.

ROŞII UMPLUTE

(Se poate prepara şi cu vinete, dovlecei, ardei graşi etc.)

Pentru 4-5 persoane:
- 6 roşii mari
- 400 g de came (umplutură de cârnaţi)
- 300 g de ciuperci
- 1 ceapă
- 2 linguri de brânză de vaci cu 0% materii grase
- sare, piper
- opţional: usturoi şi pătrunjel

Prăjiţi carnea într-o tigaie, eventual săraţi şi piperaţi. Tăiaţi ceapa mărunt şi pasaţi-o cu mixerul.

Faceţi acelaşi lucru cu ciupercile, după ce le-aţi spălat, pentru a obţine un piureu.

Amestecaţi ceapa cu ciupercile şi înăbuşiţi-le la foc moale, într-o tigaie unsă uşor cu ulei de măsline. Săraţi foarte puţin.

Tăiaţi în două roşiile, pe lăţime. Aşezaţi-le într-un vas uns cu puţin ulei de măsline. Coaceţi-le în cuptorul încălzit, timp de 30 de minute. Faceţi un amestec omogen din carnea pentru cârnaţi şi 2/3 din piureul de ciuperci. Repartizaţi uniform amestecul peste roşiile scoase din cuptor.

Folosiţi 1/3 din piureul de ciuperci pentru a-l pune peste roşii, ca şi cum ar fi pesmet. Dacă veţi dori, puteţi adăuga usturoi şi pătrunjel fin tocat.

Băgaţi-le în cuptorul foarte încins, timp de 30-40 minute.

Coaceţi, eventual, pe grătar, plasând platoul la mijlocul cuptorului, pentru ca să nu se ardă compoziţia.

MUSACA

Pentru 6 persoane:
- 2 kg de vinete mijlocii
- 1 ceapă mare tocată
- 1 kg de came tocată (vacă sau miel)
- 1/2 pahar de vin alb
- 1 kg roşii curăţate de coajă şi tăiate
- pătrunjel tocat
- ulei de măsline

Tăiaţi vinetele în rondele subţiri, săraţi-le şi lăsaţi-le să stea timp de o oră.

Înăbuşiţi ceapa cu 2 linguri de ulei de măsline apoi adăugaţi carnea tocată.

Separați carnea, cu furculița, în timp ce se rumenește.
Adăugați roșiile, vinul, pătrunjelul. Sărați și piperați.
Lăsați totul la înăbușit timp de 45 de minute.
Clătiți vinetele și scurgeți-le. Prăjiți-le ușor pe ambele părți, în uleiul de măsline.
Ungeți un vas termorezistent. Puneți straturi alternative de vinete și de carne cu roșii.
Presărați deasupra brânză rasă.
Băgați musacaua în cuptor, la foc potrivit, timp de 45 de minute.

SPUMĂ DE TON ÎN ASPIC

Pentru 6-8 persoane:
- 100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase
- 1 cutie de ton natur (400 g net)
- 1 plic de gelatină
- 25 cl de vin alb
- 1 lingură de ulei de măsline presat la rece
- 1 lingură de pătrunjel tocat
- 1 linguriță rasă, de sare
- piper
- muștar

Pentru ornamentare:
- rondele de ou fiert
- rondele de roșii
- salată verde, pătrunjel

Preparați aspicul conform modului de folosire înscris pe cutie, înlocuiți jumătatea de pahar de apă cu vin alb.
Scurgeți tonul și fărâmițați-l (folosiți, eventual, un tocător).
Amestecați bine tonul, muștarul, uleiul, pătrunjelul, sarea, piperul, oțetul.
Când gelatina ajunge la temperatura camerei (după circa 1/2 oră), adăugați tonul și brânza, apoi amestecați-le.
Turnați compoziția într-o formă de chec unsă ușor cu ulei.
Lăsați-o 2-3.ore la frigider, ca să se închege.
Scoateți-o din formă si serviți-o pe foi de salată, ornamentată cu roșu, ouă fierte și pătrunjel.
Adăugați un sos la alegere (sos verde sau maioneză).

TURTĂ DE CASTRAVEȚI CU BRÂNZĂ DE VACI

Pentru 8 persoane:
- 2 castraveți de circa 500 g fiecare
- 750 g de brânză de vaci cu 0% materii grase, bine scursă
- 10 foi de gelatină
- sucul de la o jumătate de lămâie
- 50 cl de apă
- 1 ceapa rasă foarte fin sau pasată cu mixerul
- 1/4 cățel de usturoi ras foarte fin
- sare, piper, coriandru

Radeți fin cei doi castraveți și păstrați 1/4 dintr-unul, pentru ornamentare. Sărați-i, lăsați-i să se scurgă într-o strecurătoare, timp de 40 de minute, svântați-i bine cu hârtie absorbantă.
Înmuiați gelatina m apă rece apoi dizolvați-o treptat, la cald, în cei 50 cl de apă.
Amestecați brânza de vaci, castraveții, gelatina topită, ceapa, lămâia, usturoiul și condimentele.
Ungeți ușor, cu ulei de măsline, pereții unei forme încăpătoare. Tapisați-o cu felii fine de castraveți.
Turnați în ea compoziția. Acoperiți-o cu feliile rămase. Lăsați-o să se închege, la rece,

minimum două ore şi jumătate.

Scoateți-o din formă şi terminați ornarea cu felii de roşii, foi de salată etc.

Serviți-o, dacă vreți, cu un sos mai mult sau mai puțin condimentat, în funcție de gustul dumneavoastră.

TURTA DE CONOPIDĂ

Pentru 8-10 persoane:

- 1 conopidă mare
- 100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase
- 1/2 pahar de lapte praf smântânit, foarte onctuos, aproape ca o cremă, şi foarte omogen
- 6 ouă
- sare, piper

Puneți conopida (după ce ați rupt-o în buchețele, ați spălat cu apă şi oțet şi ați scurs-o) în apă clocotită. Sărați-o. Lăsați-o să mai fiarbă 5 minute după ce apa a început din nou să clocotească. Scoateți-o şi scurgeți-o.

Faceți din ea un piureu (eventual pasați conopida cu mixerul). Amestecați-o cu brânza, laptele, ouăle, sarea şi piperul.

Amestecați bine totul şi turnați compoziția într-o formă unsă, în prealabil, cu unt.

Lăsați-o la copt circa 1 oră, în bain-marie; temperatura cuptorului este de 200 (Termostat 5/6).

Scoateți-o din formă la un sfert de oră după ce ați luat-o din cuptor. Serviți-o cu un sos de roşii.

Acest fel se poate mânca rece sau călduț (la temperatura camerei).

CĂPŞUNI GLACÉ

Pentru 8-10 persoane:

- 500 g de căpşuni
- 100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase, bine scursă
- 5 albuşuri
- 2 linguri de suc de lămâie
- 5-6 linguri de îndulcitor (praf)

Pasați căpşunile cu mixerul sau faceți un piureu, cu ajutorul unui tocător. Bateți albuşurile spumă.

Amestecați căpşunile, albuşul, brânza de vaci şi edulcorantul, până ce compoziția este aproape omogenă.

Adăugați sucul de lămâie şi turnați amestecul într-o formă unsă, în prealabil, cu ulei.

Puneți totul în congelator, timp de 6-7 ore, aproximativ. Scoateți căpşunile cu 1/2 oră înainte de a fi consumate.

Pentru a ieşi mai uşor, treceți forma pe sub un curent de apă călduță.

Serviți-le cu un sos; decorați cu căpşuni tăiate în două.

Sosul: amestecați cu mixerul 300 g de căpşuni, împreună cu 2 linguri de edulcorant praf şi cu sucul de la 1/2 lămâie.

BAVAREZĂ DE ZMEURĂ CU SOS

Pentru 5-6 persoane:

- 500 g de zmeură
- 4 gălbenuşuri
- 30 cl de lapte
- 6 linguri de edulcorant praf
- 3 foi de gelatină alimentară

Înmuiați foile de gelatină în apă rece.

Într-o cratiță, bateți gălbenușurile şi adăugați laptele. Puneți compoziția pe foc moale şi lăsați-o să se îngroaşe, până când se ia pe spatulă. Luați-o de pe foc.

Amestecați cu mixerul zmeura, pentru a obține un piureu; adăugați îndulcitorul. Scurgeți gelatina şi dizolvați-o în crema caldă. Amestecați zmeura cu crema.

Turnați amestecul în forma unsă uşor cu ulei şi lăsați-l să se închege, la frigider, timp de cel puțin 12 ore.

Serviți-l rece cu sos de zmeură.

Sosul: pasați cu mixerul 300 g de zmeură, adăugați sucul-de lămâie şi 3/4 lingură de edulcorant.

Tabla de materii

Pagina

PREFAȚĂ....1
CUVÂNT ÎNAINTE....1
OBEZITATE ŞI CIVILIZAȚIE....2
INTRODUCERE....2
CAPITOLUL I....4
MITUL CALORIILOR....5
A. ORIGINEA TEORIEI CALORIILOR....5
B. TEORIA CALORIILOR....5
C. EXPLICAȚIA....6
CAPITOLUL II....7
CLASIFICAREA ALIMENTELOR....7
A. PROTEINELE (sau PROTIDELE)....8
B. GLUCIDELE (sau HIDRAȚII DE CARBON)....8
C. LIPIDELE (sau GRĂSIMILE)....10
D. FIBRELE ALIMENTARE....11
SURSELE DE FIBRE (CELULOZĂ)
şi concentrația lor la 100 g de alimente....12
REZUMAT....13
CLASIFICAREA LIPIDELOR, GLUCIDELOR, GLUCIDO-LIPIDELOR ŞI A FIBRELOR ALIMENTARE....13
CLASIFICAREA GLUCIDELOR....14
CAPITOLUL III....15
CUM SE PRODUC KILOGRAMELE ÎN EXCES?....15
A. INSULINA....15
B. INGERAREA UNEI GLUCIDE....15
C. INGERAREA UNEI GLUCIDE ŞI A UNEI LIPIDE....15
D. INGERAREA LIPIDELOR SINGURE....16
CAPITOLUL IV....16
GESTIONAREA DEPOZITELOR DE GRĂSIME....16
CAPITOLUL V....19
METODA....19
A. PIERDEREA ÎN GREUTATE – FAZA I....20
a. ZAHĂRUL....20
b. PÂINEA....21
c. FĂINOASELE....21
d. FRUCTELE....24
e. ALCOOLUL....25
BĂUTURILE DIGESTIVE....26
BEREA....26
VINUL....27
f. CAFEAUA....27
g. LIMONADELE ŞI BĂTURILE ACIDULATE....28
h. LAPTELE....28
i. SUCURILE DE FRUCTE....28
PUNEREA ÎN APLICARE A FAZEI I....28

MICUL DEJUN....29
PRÂNZUL....31
Felul principal....31
CINA....34
GUSTAREA (PICNICUL)....35
DURATA FAZEI I....37
SĂ REZUMĂM PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE FAZEI I....38
Meniuri pentru cină (proteino-lipidice)....40
Diverse meniuri glucidice permise în faza I, dar recomandate, în special, pentru faza II....41
B. FAZA II: MENŢINEREA ECHILIBRULUI PONDERAL....41
REZUMATUL PRINCIPIILOR FAZEI II....50
EXEMPLE DE MENIURI ZILNICE DIN FAZA II, PENTRU PĂSTRAREA ECHILIBRULUI PONDERAL ŞI ATENUAREA ABATERILOR....50
Prima zi....50
A doua zi....51
CAPITOLUL VI....54
HIPOGLICEMIA – BOALA SECOLULUI....54
CAPITOLUL VII....56
DIGESTIA....56
ASPECTUL TEHNIC AL PROBLEMEI DIGESTIEI....56
1. Gura....56
2. Stomacul....56
3. Intestinul subţire....57
4. Intestinul gros (colonul drept, ascendent, transversal, stâng şi descendent)....57
AMESTECURILE ALIMENTARE....57
CAPITOLUL VIII....59
HIPERCOLESTEROLUL: BOLILE CARDIO-VASCULARE ŞI DIETETICA....59
COLESTEROLUL BUN ŞI COLESTEROLUL RĂU....60
DOZAJUL SANGUIN....60
RISCURILE CARDIO-VASCULARE....60
TRATAMENTUL DIETETIC....61
REZUMATUL MĂSURILOR CARE TREBUIE PUSE ÎN PRACTICĂ DE CEI CARE AU HIPERCOLESTEROL....62
CAPITOLUL IX....63
ZAHĂRUL ESTE OTRAVĂ....63
ÎNDULCITOARE SINTETICE....64
CAPITOLUL X....66
CUM PUTEŢI REDOBÂNDI UN ABDOMEN PLAT....66
MÂNCAŢI FRUCTELE PE STOMACUL GOL....67
CUM TREBUIE MÂNCATE FRUCTELE?....68
ATENŢIE LA SUCUL DE FRUCTE....68
REGĂSIŢI-VĂ ABDOMENUL PLAT....69
CAPITOLUL XI....69
CUM TREBUIE HRĂNIŢI COPIII?....69
O ALIMENTAŢIE DE O CALITATE DEPLORABILĂ....69
ALIMENTE SUB STRICTĂ SUPRAVEGHERE....70
TREBUIE ÎNLOCUIT ZAHĂRUL COPIILOR CU ÎNDULCITORI?....71
MESELE....71
MICUL DEJUN....72
PRÂNZUL....72
GUSTAREA....72
CINA....72
CAZURI PARTICULARE....73
CAPITOLUL XII....73
SLĂBIŢI FĂRĂ A FACE SPORT....74
CAPITOLUL XIII....75
GREUTATEA IDEALĂ....75
CONCLUZIE....76
ANEXE....77

ANEXA Nr. 1....77
CLASIFICAREA ALIMENTELOR PERMISE FAZA I: PIERDERE ÎN GREUTATE....77
ANEXA Nr. 2....79
CLASIFICAREA ALIMENTELOR PERMISE....79
FAZA II: MENȚINEREA ECHILIBRULUI PONDERAL....79
ANEXA Nr. 3....80
REȚETE CU CIOCOLATĂ....80
SPUMĂ DE CIOCOLATĂ....80
CREMA FONDANTĂ CU CIOCOLATĂ AMĂRUIE....80
ANEXA Nr. 4....82
REȚETE DIVERSE....82
OREZ NEPRELUCRAT CU ROŞII....82
VINETE GRATINATE....82
FLAN DE TON CU SOS DE PRAZ....83
PATEU DE MIHALȚ....83
SUFLEU FĂRĂ FĂINĂ....84
ROŞII UMPLUTE....84
MUSACA....84
SPUMĂ DE TON ÎN ASPIC....85
TURTĂ DE CASTRAVEȚI CU BRÂNZĂ DE VACI....85
TURTA DE CONOPIDĂ....86
CĂPŞUNI GLACÉ....86
BAVAREZĂ DE ZMEURĂ CU SOS....86
Tabla de materii....87